Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

№20 (496)

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Чесночный компресс на больной сустав

Делаем тюбаж в домашних условиях

Какая шерсть лучше лечит

НА ГОЛОВЕ РОЖКИ ПРОБИВАЮТСЯ

Уважаемые читатели!

Напоминаем, что началась подписка на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» на первое полугодие 2016 года. Редакция оставляет цену без изменения.

Условия смотрите на стр. 24.

Виноградное масло подарит молодость

18+

Кошмарики

ТЮРЬМА ДЛЯ СВЕКРОВЕЙ

В Индии действует единственная в мире тюрьма для свекровей. По официальной статистике до 7 тысяч индийских девушек ежегодно становятся жертвами свекровей, которые требуют от невесток калым, а иногда забивают их насмерть, если их семьи не могут найти деньги. Однако в последние годы невестки все чаще дают отпор свекровям-бандиткам.

ПОДТЯНУЛА ЯГОДИЦЫ...

29-летняя Эвита Сармоникас из Австралии решила отправиться в Мексику, чтобы сделать «бразильскую подтяжку» ягодиц. Девушка умерла прямо во время операции. Выяснилось, что пластические хирурги, подтягивая ягодицы, умудрились четырежды проткнуть легкие пациентки.

КРОВЬ ПЕРЕСТАЛА СВОРАЧИВАТЬСЯ

Четырехлетняя девочка из Ярославля едва не лишилась ног после невероятно редкой реакции на обычную ветряную оспу. Ее нижние конечности почернели, покрывшись обширными синяками. По словам врачей, антитела, вырабатываемые в организме девочки для борьбы с ветрянкой, вызвали дефицит белка под названием S, из-за чего ее кровь перестала нормально сворачиваться. Это стало причиной некроза. К счастью, ребенка удалось спасти, и теперь девочка снова учится ходить.

ТОЛЬКО НАШИ МУЖЧИНЫ СМЕЮТСЯ НАД ДАМАМИ ЗА РУЛЕМ, СИДЯ В ТРАМВАЕ, КОТОРЫМ УПРАВЛЯЕТ ЖЕНЩИНА.

Авось пригодится

● Иногда для развития гайморита достаточно удара по носу: немного крови затекает в пазуху, становясь отличной питательной средой для микроорганизмов. Бывает, что гайморит начинается после ныряния в бассейне, когда в нос заливается вода, а также после сильной рвоты.

● Чтобы сделать простейшую ингаляцию, возьмите обычную одноразовую медицинскую маску, щедро капните внутрь 2-3 вида эфирного масла, наденьте маску на лицо и дышите хотя бы полчаса. Если уже были первые симптомы простуды, то после такой ингаляции все пройдет без следа.

● На той руке, которая выполняет большую часть работы, ногти растут в 1,5 раза быстрее, чем на нерабочей. У левшей ногти быстрее растут на левой руке, у правшей — на правой. Маникюр аккуратнее и ухоженнее всегда смотрится на нерабочей руке.

Новости

ИССЛЕДОВАТЕЛИ обнаружили, что у тех, кто страдает от депрессии, снижается плотность костной ткани. Женщины в таком состоянии рискуют заработать остеопороз.

В ТУВИНСКОМ наркологическом диспансере появилось новое оборудование, с помощью которого специалисты безошибочно могут определить и наркомана, и «веселящее» вещество. Газовый хроматограф читает любую биологическую жидкость пациента, ногти, волосы.

В АНГЛИИ три подростка создали презерватив, реагирующий на распространенные половые инфекции. При заражении человека он меняет цвет и светится в темноте. Идеей уже заинтересовались производители.

УЧЕНЫЕ обнаружили в головном мозге своего рода «выключатель» аппетита. Воздействуя на этот участок мозга лазерными лучами, им удалось заставить людей отказываться от пищи. Такое открытие способно помочь при ожирении.

РАК кожи уносит больше жизней, чем дорожные происшествия, заявили британские медики. Причина — популярность соляриев и круглогодичные поездки на курорты в жаркие страны.

ВЕЩЕСТВА, входящие в состав препаратов от насекомых, опасны для здоровья детей, считают французские педиатры. Речь идет о пиретроидах. Проникая в кожу, они накапливаются в организме человека, оказывая негативный эффект. Эти вещества используются в шампунях от блох, клещей и вшей. И еще репелленты плохо влияют на умственное развитие детей.

ЖЕНЩИНЫ И МУЖЧИНЫ СТАНОВЯТСЯ ХРАБРЫМИ ПОСЛЕ СОРОКА. ЖЕНЩИНЫ — ЛЕТ, МУЖЧИНЫ — ГРАДУСОВ.

Ликбез для пациентов — Есть такая болезнь

Киста головного мозга

Живой мозг — это болотно-розовый желеобразный орган, в тканях которого много воды и крови. А киста головного мозга — пузырь, наполненный жидкостью.

Она может располагаться в любой зоне черепной коробки и вызывать у пациента какие-то жалобы, а может протекать бессимптомно. Установить наличие кисты головного мозга помогает магнитно-резонансная или компьютерная томография.

Иногда киста не беспокоит человека, и он даже не подозревает о наличии опухоли. Но чаще всего его мучают головные боли, давление и чувство распирания, шум в одном или обоих ушах, может нарушаться слух, начаться эпилепсия. Неуверенная походка и прихрамывание тоже симптомы кисты. Все зависит от места расположения и сдавливания той или иной зоны мозга.

Причины возникновения кисты головного мозга: инфекция, в том числе внутриутробная, сотрясения, травмы, аутоиммунные заболевания, микроинсульты, нарушение кровообращения. Существует несколько разновидностей кисты головного мозга.

* Арахноидальная киста содержит спинномозговую жидкость. Чаще развивается у детей и подростков.

* Коллоидальная киста образовывается во время формирования центральной нервной системы на стадии эмбриона. Может незаметно расти в мозгу человека все его детство и до взрослых лет ни разу не беспокоить, пока не достигнет больших размеров.

* Дермоидная киста формируется во время роста плода, если клетки, предназначенные для лица, попадают в ловушку в головном или спинном мозге.

* Пинеальную кисту находят у 1-4% людей, проходящих магнитно-резонансную томографию по другим медицинским причинам. Симптомы: головная боль и трудности при закатывании глаз вверх.

Когда вас мучит жажда, не забывайте, что мозгу тоже нужна живительная влага. Пейте больше воды!

Если киста головного мозга маленькая, лечат основное заболевание, которое спровоцировало появление опухоли. Если киста не увеличивается в размерах и пациента ничего не беспокоит, то операцию могут и не делать.

В сложных ситуациях нейрохирург решает, как наиболее безопасно и менее травматично удалить опухоль. В некоторых случаях проводится трепанация черепа. Наиболее опасным методом считаются эндоскопические проколы. Но эту операцию можно провести не всегда: месторасположение кисты иногда не позволяет добраться до нее.

А. П. Сазонова, нейрохирург, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

● Российские педиатры бьют тревогу: детей до 5 лет, страдающих от гипертонии, становится все больше. Виной тому пересоленная пища, разного рода пустые калории вроде чипсов и орешков. Повышенное артериальное давление у детей вызывают и проблемы с почками и сердцем.

● Восемь часов глубокого сна в сутки могут привести к постоянному чувству усталости. Всего спать надо не больше семи часов в день, из них ночью не больше шести. Остаток лучше добирать короткими пересыпами в течение дня. Кстати, короткий — от 4 до 15 минут — дневной сон по эффективности сопоставим с часом ночного сна.

● Временные татуировки могут вызвать сильную аллергическую реакцию. Основную опасность несет черная хна и входящий в ее состав парафенилендиамин. Именно это соединение вызывает аллергию — от легкого покраснения до дерматита и экземы.

Намотай на ус

СОБАКИ ПОМОГАЮТ БОЛЬНЫМ ЖИТЬ

Общение с собаками облегчает жизнь больных раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями, синдромом Альцгеймера, слабоумием. Также такое общение благоприятно действует на аутистов, страдающих аллергией и иммунными расстройствами. Врачи отмечают, что присутствие домашних животных — кошек, собак, птиц, даже аквариума с рыбками — помогает многим больным: у них понижается давление, а депрессия уходит.

НЕ ЛЕЙТЕ НА СОН ГРЯДУЩИЙ!

Сон любителей спиртного краток и тревожен. Да, в небольших дозах алкоголь укорачивает время засыпания и углубляет сон. Однако через 4-5 часов сон становится беспокойным и поверхностным. Особенно опасно употребление на ночь спиртного для храпящих людей (алкоголь нарушает дыхание, вызывает храп, а хронический храп может привести к опасному нарушению ритма дыхания и даже его остановке — апноэ). Без алкоголя помогут заснуть отказ от умственной и физической работы за час до сна, небольшой по объему, но увы, высококалорийный ужин, слабая освещенность комнаты.

На каждый день

■ СТРАДАЕТЕ ГИПЕРТОНИЕЙ? ИЗМЕЛЬЧИТЕ В КОФЕМОЛКЕ 4 СТ. ЛОЖКИ СЕМЯН УКРОПА, ВЫСЫПЬТЕ В ПОЛ-ЛИТРОВУЮ БАНКУ, ДОБАВЬТЕ 20 ЧАЙН. ЛОЖЕК САХАРА И ПЕРЕМЕШАЙТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ УТРОМ ДО ЕДЫ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ.

■ ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИСЫПАТЬ ПОРОШКОМ ИЗ ВЫСУШЕННЫХ ЛИСТЬЕВ КРАПИВЫ.

■ ПРИ ВАРИКОЗЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ НАТОЩАК ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ МОЛОТОГО МУСКАТНОГО ОРЕХА.

Лечили от туберкулёза, которого не было

Житель города Павлодара, Республики Казахстан, 68-летний Евгений Иванович Гречко после инфаркта очнулся в морге.

Пенсионер был госпитализирован в противотуберкулезный диспансер с подозрением на туберкулез. Больше месяца он принимал препараты от туберкулеза. Они-то и спровоцировали инфаркт, считает дочка Евгения Ивановича. Очнулся мужчина в холодном темном помещении среди трупов. Он хотел закричать от ужаса, но тут в морг вошли санитары. Увидев «труп», сидящий на кушетке, те с диким криком выбежали. Следом прибежали медсестры, набросили халат на очнувшегося бедолагу и отвели в реанимацию. А вот как прокомментировала этот случай заместитель главного врача диспансера Резуан Смагулова: «У больного был гипертонический криз, три дня он находился в реанимации. Возможно, у него поднялось давление, случился инфаркт, и он потерял сознание... Недосмотрели...» Что характерно, туберкулеза у пациента не было. Резонный вопрос: почему больше месяца пациент горстями пил таблетки?

P.S. Халатность медиков нередко становится причиной тяжких последствий и уголовных дел. Например, в августе 2014 года в челябинской больнице во время операции на сердце 56-летнему пациенту перелили донорскую кровь, которая оказалась заражена ВИЧ-инфекцией.

Алина Краузе

Тяжёлый случай

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ситуация: вдруг стало дурно...

Привет от инсульта

Если теряется чувствительность в какой-то части тела, затуманивается зрение, ноги и руки неподвижны, возможно, у вас ишемический приступ.

ВСЕ ЭТО НЕ СТРАШНО

Дурнота случается, когда внезапно падает артериальное давление. При этом голова идет кругом, лицо бледнеет, а кожа становится влажной и холодной.

Если вам стало дурно после потери кошелька — это полбеды. Несколько часов в душном помещении или в курилке тоже достаточно для потери сознания. Пустой желудок, прием лекарств от высокого артериального давления и сахарный диабет — также веские причины для внезапного ухудшения состояния. Дурно может быть, если резко вскочить с постели. В любом из этих случаев кожа покрывается испариной, даже можно отключиться на несколько секунд. Все это не страшно. Определить причину такого состояния можно самому.

А ЭТО УЖЕ ПОСЕРЬЕЗНЕЕ

Другое дело, если приступы дурноты или обмороки периодически повторяются без явных причин. Тогда задайте себе несколько вопросов: в эти моменты нет ли потери чувствительности и (или) покалывания в какой-либо части тела? Зрение затуманивается? Ноги и руки не теряют ли подвижности? Если хотя бы на один из этих вопросов вы ответили утвердительно, немедленно отправляйтесь к врачу! Очень может быть, что у вас транзиторный ишемический приступ.

ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ — ЕЩЕ НЕ ПРИГОВОР

Это заболевание вежливое. Любит предупреждать о своем появлении вышеперечисленными признаками. Но для начала уясните, что транзиторный ишемический приступ — не окончательный и бесповоротный приговор. Это лишь временное нарушение кровообращения мозга, обычно связанное с сужением сонных артерий. Исходя из этого приготовьтесь к лечению. Придется посетить несколько врачебных кабинетов. Вас направят на электрокардиографию. Потом сделают рентгенографию грудной клетки. Очень может быть, что придется сделать ангиографию сонных артерий и ультразвуковое сканирование. Если артериальное давление повышено, вам пропишут препараты для его снижения. Не уклоняйтесь от приема лекарств, предотвращающих образование тромбов. И ни в коем случае не игнорируйте рекомендаций врача — пациентов с ишемическим инсультом, как и с ишемической болезнью сердца, к сожалению, так много, что медики точно знают, что с ними делать.

ТАК ВЫ Ж ЕГО ЗВАЛИ!..

Не думая о последствиях, затягиваетесь очередной сигаретой, наедаетесь до отвала сладким и жирным, ленитесь пройтись пешком, даже встать с кресла и переключить телевизор! Бросайте этот образ жизни, иначе серьезной операции не избежать!

В. С. Власенко, специалист по сосудистой хирургии

...Или подделка?

КАК ОТЛИЧИТЬ ЛЕКАРСТВО-ПОДДЕЛКУ?

* Внимательно читайте инструкцию. В ней должно быть подробное описание препарата. Например, «твердые желатиновые капсулы белого цвета, содержимое капсулы — сухой порошок бежевого цвета». Если таблетки или микстура по виду отличаются от описания в инструкции, возможно, это подделка.

* Обратите внимание на надписи на упаковке лекарства. Плохо запечатанная коробочка, неразборчивые или смазанные надписи на ней, ошибки в инструкции, неразборчивый срок годности — повод для подозрений.

Заколебало

Одна и та же погода по-разному влияет на людей.

* К колебаниям атмосферного давления очень чувствительны люди, страдающие психическими, сердечно-сосудистыми заболеваниями, и астматики.

* Высокое (выше 755 мм) давление делает душевнобольных буйными, а пациентов с астмой и стенокардией заставляет задыхаться.

* Грозы хуже всего переносят люди с маниакально-депрессивным психозом и женщины в период климакса.

* При аутоиммунных заболеваниях, сахарном диабете и травмах черепа тяжело переносится жара, особенно если она сопровождается повышенной влажностью.

* Внезапное похолодание особо опасно для тех, кто только что перенес инфаркт или инсульт.

* Маленькие дети и люди, страдающие мигренями, не выносят ветреной погоды.

* Лучшее лекарство для метеозависимого человека — не перетруждаться, уметь расслабляться и отдыхать, жить в душевной гармонии.

От пяточной шпоры — настойка ириса

Выкопайте корень садового ириса, примерно 250 г корня обмойте и пропустите через мясорубку. Кашицу переложите в литровую банку и залейте 1 стаканом спирта. Закройте крышкой и оберните черной бумагой. Банку поставьте в темное место на 15 дней, взбалтывая смесь каждые 2 дня. Когда настойка будет готова, отрежьте кусок марли или бинта размером 10х10 см, сверните вчетверо, смочите в настойке ириса, слегка отожмите и приложите к пятке. Накройте целлофаном, хорошо укутайте и оставьте на ночь. Утром снимите компресс, на следующий день повторите процедуру, но бинт намажьте вазелином. Компрессы чередуйте: 10 дней — с настойкой ириса, 10 дней — с вазелином, общий курс лечения — 20 компрессов.

И. В. Самойленко, Краснодарский край

У отца была стенокардия...

Он готовил себе такое лекарство: смешивал 1 ст. ложку плодов фенхеля с 300 г меда, неделю настаивал, еще раз перемешивал и принимал по 1 чайн. ложке 2 раза в день. Таблетки тоже заедал этой смесью. А еще варил абрикосовый суп: замачивал 1 стакан риса на ночь в холодной воде. Утром рис и 1/2 стакана промытой кураги заливал 2,5 л воды, доводил до кипения и варил полчаса. Добавлял по вкусу сахар, иногда сушеную грушу и чернослив. Курага богата ценными для сердца калием, магнием, железом.

О. В. Степанова, Томск

Бабушкин рецепт от давления и запоров

Смешайте соки свеклы, яблока, моркови (по одному овощу) и разделите на 2 порции. Утром выпейте на голодный желудок первую порцию (через час можно завтракать), а вечером, до 17 часов, — вторую. Курс лечения — 3 месяца.

Н. Н. Кадочникова, Пермский край

В СЕЗОН ПРОСТУД И ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА ИЗМЕЛЬЧИТЕ ФЕНХЕЛЬ, ДОБАВЬТЕ МЕД (1:1), РАЗМЕШАЙТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/4 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПО УТРАМ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА.

Работают мастера — *Называем адрес*

Веломобиль для инвалидов

35-летний Игорь Баронас сухопар, мускулист, полон энергии и новых идей. У него большой опыт работы в веломобильном кружке одного из питерских дворцов культуры.

Игорь и с женой Натальей познакомился на велопрогулке. С того времени они не расстаются. Вырастили сына и дочь. Регулярно все вместе путешествуют по городам и странам. Естественно, на велосипедах. Время от времени кандидат в мастера спорта Баронас участвует в гонках ветеранов. А еще он конструирует велосипеды для людей с проблемами со здоровьем.

Первым клиентом стал петербуржец Александр Нилиц. Беда случилась с этим человеком в 2009 году. Простуда дала осложнение на ноги. Александра Владимировича парализовало. Несколько месяцев был недвижим. Сдаваться не захотел, обустроил в квартире небольшой тренажерный комплекс, чтобы не дать мышцам атрофироваться, и стал заниматься. Первое время было очень тяжело, но постепенно мышцы рук, спины крепли, он научился садиться. А потом поймал себя на мысли, что, если может заниматься дома, почему бы не делать этого на свежем воздухе? По улице он передвигался на инвалидной коляске, от которой очень уставал. Про Баронаса узнал случайно. Созвонился, несколько раз встретились, внося коррективы в конструкцию. И двух месяцев не прошло, как у Александра Владимировича появился отличный велосипед. Сейчас у 67-летнего Нилица их уже два — один для города, другой дачный. В городском варианте велосипед позволяет инвалиду преодолевать бордюры, пороги, не бояться крутых виражей. Крутит педали Александр Васильевич самостоятельно — конструкция позволяет.

Еще один лечебный веломобиль Баронаса можно встретить на улицах Твери. Его он сделал минувшей весной для бывшего спортсмена, несколько лет назад получившего травму позвоночника во время катания на снегоходе. Он трехколесный (трайк), но достаточно компактный, легко въезжает в лифт стандартного жилого дома. И еще позволяет седоку без проблем преодолевать горные и грунтовые дороги, лесные тропинки.

Сейчас Игорь Баронас работает над велосипедом для 6-летнего петрозаводского мальчика с тяжелой формой ДЦП. Об этом попросил отец ребенка. Мальчик будет сидеть впереди, у него свои педали с клипсами, чтобы прочно удерживать стопы ног, сиденье со спинкой и ремнем безопасности. Место отца — сзади. Руль — длинный, один на двоих. Держась за него, отец сможет прикрывать собой малыша, а главное, контролировать каждое его движение. На всю работу потребуется примерно месяц.

Будильник — враг фигуры

Тем, кто хочет похудеть, просыпаться нужно по внутренним часам, а не по будильнику. Потому что время сна и бодрствования устанавливается в организме в зависимости от количества гормонов и температуры тела. И если режим дня, которому следует человек, идет вразрез с гормонами, организм иначе усваивает пищу. Например, вместо того чтобы получать из нее энергию и тратить ее, запасает в виде жира. Постоянный подъем по утрам, когда вставать не хочется, тоже вредит фигуре.

Окурите рану дымом

Решила поделиться рецептом от ран и порезов. Скрутите в жгут хлопчатобумажную ткань, подожгите и пусть сгорит сантиметра три. Затушите и дымом окурите рану. Будет горячо, но нужно потерпеть. И так несколько раз в день. Это старый способ лечения и очень эффективный.

И. Н. Дыбенко, Саратовская обл.

Шея больше не болит

Однажды меня просквозило, и к ночи голову не могла повернуть. А мази согревающей дома не оказалось. Взяла 4 чайн. ложки несоленого сливочного масла и смешала их с 1 чайн. ложкой порошка травы хвоща полевого. Намазала смесью шею, сверху накрыла полиэтиленом и утеплила платком. Утром проснулась, а шея почти и не болит. Этой смесью натерлась всего 2 раза.

О. Никифорова, Пермский край

Гвоздичный бальзам от атеросклероза

Хочу внести свою лепту в пополнение копилки полезных рецептов от атеросклероза. В 3-литровую банку положите 25 г гвоздики (пряность), залейте 0,5 л водки, добавьте 0,5 кг сахара, 3-4 измельченных лимона с кожурой. Долейте по плечики кипяченой воды и поставьте в темное место на 2 недели. Пейте по 25 мл 3 раза в день за 15 минут до еды, пока не закончится бальзам. Выпить надо 3 таких банки. После каждой делать перерыв на 7-10 дней.

И. Н. Емельянов, Новосибирская обл.

Чабрец успокоит тройничный нерв

Беспокоил он меня лет 10. Что только не пила, но от боли буквально лезла на стену. Однажды прочитала в газете рецепт и попробовала полечиться. Залила 1 ст. ложку чабреца 1 стаканом кипятка, настаивала 1 час и пила по 1/3 стакана 3 раза в день. Боль притупилась в первый же день. Я выпила 3 стакана настоя и забыла про болезнь. Повторить нужно при первом приступе — навсегда забудете о боли.

И. В. Астахова, Орловская обл.

Цифры и факты

■ ВО ВРЕМЯ ЧИХАНИЯ ВСЕ ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ОСТАНАВЛИВАЮТСЯ, ДАЖЕ СЕРДЦЕ.

■ ТРЕБУЕТСЯ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО 20 СЕКУНД ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ КРАСНАЯ КРОВЯНАЯ КЛЕТКА СДЕЛАЛА ПОЛНЫЙ КРУГОВОРОТ В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА.

Ищем причину

Не могу спать на животе

У меня появились ежедневные боли в области желудка — секундные болезненные спазмы. Всегда любила спать на животе, а теперь не могу. Чувствую тупую легкую боль, появилась отрыжка. Что со мной?

Нина Васильевна, Челябинская обл.

Боли в области желудка могут быть связаны с воспалением слизистой оболочки желудка, нарушением тонуса желчевыводящих путей (дискинезия желчевыводящих путей), грыжей пищеводного отверстия диафрагмы. Причиной таких болей может быть и гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, при которой появляется слабость «запирательных» мышц на входе и выходе из желудка. Поэтому пищевые массы из нижних отделов желудочно-кишечного тракта попадают в вышележащие: из двенадцатиперстной кишки в желудок, а из желудка в пищевод. Появляются отрыжка, изжога, дискомфорт в эпигастральной области.

Чтобы определить причину недуга, надо пройти обследование: ФГДС, рентгеноскопию пищевода и желудка для исключения грыжи пищеводного отверстия диафрагмы, УЗИ печени, поджелудочной железы. Но главное — нормализуйте питание. Необходимо частое дробное питание. Из рациона надо исключить кофе, какао, шоколад, цитрусовые, свежий хлеб, лук и чеснок в свежем виде, газированные напитки, копченые и жареные продукты. После установления диагноза врач назначит медикаментозное лечение.

О. Ф. Гулимова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Непростая судьба

Божья коровка

Полубезумная художница покрывала рисунками все подвернувшиеся под руку поверхности: стены, полы, холсты, предметы обихода, лестницы, обувь, мебель... И все было в горошек.

Яёи Кусама родилась в 1929 году в Японии. Психическое расстройство художницы было очень предсказуемым. Деспотичная мать контролировала каждый шаг ребенка, указывала, что надевать, есть, пить, делать и постоянно сетовала, что дитя вообще появилось на свет. И эта манера поведения совершенно нехарактерна для Японии. Там по традиции родители редко приучают своих детей к дисциплине и применяют суровые наказания. Японская мать склонна уступать детям, если те не слушаются. Там, где российская мама скажет: «Не смей хлопать дверями!», японская промолвит: «Двери может быть больно». Мать Яёи Кусама колотила девочку. Отец, не имеющий права голоса, ни во что не вмешивался, а потом и вовсе удрал с гейшей. Ребенок остался совсем один. Ежедневный прессинг, указания, наказания, укоры, брань, претензии — без единой похвалы и улыбки.

Первый психотический эпизод у Яёи случился в десятилетнем возрасте. Однажды девочка смотрела на скатерть в красный цветочек и вдруг увидела, что такие же цветы покрывают потолок, окна, стены — всю комнату. Яёи словно растворилась в бесконечности времени и пространства, превратилась в Ничто. Ребенок понял, что это происходит не в ее воображении, а наяву, и, испугавшись, побежала вверх по лестнице. Ступеньки стали «разрушаться» под ногами, и она упала, повредив ногу. С тех пор девочка стала видеть различные орнаменты, самым главным из которых стал узор в горошек.

Психиатр дал разумный и простой совет — заняться рисованием. Мать категорически возражала. Рисование стало для Яёи Кусама самым важным занятием, которому она, невзирая на наказания и скандалы, отдавала большую часть своего времени. Девушке пришлось уйти из дома. Основным мотивом ее рисунков стали навязчиво повторяющиеся узоры в горошек. За 5 лет она нарисовала более тысячи работ. Вначале полубезумная художница покрывала рисунками все подвернувшиеся под руку поверхности: стены, полы, холсты, предметы обихода, лестницы, обувь, мебель... И все было в горошек. Это навсегда стало ее брендом.

Японский психиатр оказался прав. Рисование действительно стало для Яёи Кусама терапией. Она и сама недвусмысленно говорила: «Когда я создаю свои работы, то не думаю ни о чем другом, находясь во власти одержимости. Мои произведения — плоды моего психического расстройства. Если бы не творчество, я бы давно покончила с собой». Кусама работала очень много, но при этом совсем мало зарабатывала, и в конце концов оказалась в психиатрической больнице, где продолжает создавать свои работы в горошек. И хотя Яёи удалось вырваться из родительских удушающих объятий, она расплатилась за эту свободу собственной психикой.

Лечим шишки от уколов

● Смешайте 1 ст. ложку меда с ржаной мукой (должно получиться густое тесто). Сформуйте лепешку и приложите к шишке на ночь. Эту процедуру придется повторить несколько раз. Затем смешайте мед с соком алоэ (1:1) и втирайте смесь в шишки. Курс лечения — 1 неделя.

● Чтобы убрать шишки после уколов, можно ставить компрессы со спиртовой настойкой прополиса. Предварительно шишки смажьте любым кремом или вазелином. Сверху компресс накройте полиэтиленовой пленкой и завяжите.

● Капустные листья обдайте кипятком, молотком отбейте крупные твердые жилы на листе и приложите как компресс на больное место. Лучше, если с таким компрессом ходить весь день.

На приёме у стоматолога-ортопеда — *Развеем сомнения*

О зубных протезах

ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ, СЪЕМНЫЕ ИЛИ НЕСЪЕМНЫЕ, ГИБКИЕ ИЛИ СДЕЛАННЫЕ ИЗ ТВЕРДЫХ МАТЕРИАЛОВ, МОГУТ ВОССТАНОВИТЬ УТРАЧЕННУЮ ФУНКЦИЮ ЖЕВАНИЯ И ПРАВИЛЬНУЮ РЕЧЬ.

1 Зубные протезы — это коронки, мосты, съемные протезы и вставная челюсть. **На самом деле.** Все правильно. Разница лишь в материале, из которого они изготовляются, и в технологии изготовления. Например, коронки могут быть облицованы пластмассой или керамикой.

2 Металлические коронки из стали с напылением золота сейчас не ставят, потому что это не модно. **На самом деле.** Драгоценные сплавы — золотые, серебропалладиевые — остаются востребованы, потому что людям, имеющим заболевания желудочно-кишечного тракта, нельзя ставить изделия из других сплавов, кроме как из золота и серебра. Золото используется только по показаниям. Стальные протезы с покрытием ставят людям, которые не могут позволить себе металлокерамику из-за ее дороговизны. Это пенсионеры, малообеспеченные люди.

3 Пластмассовые коронки лучше, чем металлокерамические, — под них зуб меньше обтачивается, он живой, потому что нерв не удален. **На самом деле.** Нет, это не так. Коронки, которые облицовываются пластмассой или керамикой, имеют примерно одинаковую толщину. В обоих случаях, чтобы подготовить зуб под коронку, нужно сильно ошлифовать зуб. Так что разницы тут нет. Что касается удаления нерва... Эта процедура облегчает работу врача. Это во-первых. А во-вторых, зуб с удаленным нервом может прослужить очень долго.

4 Пластмасса дешевле металлокерамики, но недолговечна, да еще и желтеет. **На самом деле.** Пластмасса бывает разная. Изменение ее цвета зависит от того, насколько качественно сработал зубной техник. Если он неправильно выполнил свою работу, может не только измениться цвет, но и увеличиться стираемость протезов. Так что у пластмассы свой минус, а у керамики свой — ее хрупкость. Зато протезы, облицованные пластмассой, можно починить прямо в полости рта, а вот керамические — если произошел скол до уровня металлического каркаса — приходится снимать и делать заново.

5 Раньше зубные протезы были долговечнее. Поставил человек коронку из золота — и лет 10 можно не ходить к врачу. **На самом деле.** Любой протез, независимо от материала, из которого изготовлен, служит 5-6 лет. Съемные протезы рекомендуется менять через 4-5 лет, иначе происходит атрофия слизистой оболочки, на которую он опирается. Срок службы несъемной конструкции зависит от срока службы материалов, от состояния опорных зубов и соотношения протеза и десневого края.

Е. И. Артемкина, стоматолог, врач высшей категории

Волшебный настой с лепестками белой розы

У меня ишемическая болезнь сердца и гипертония. Рецептов различных травяных настоев и настоек знаю немало, но, пожалуй, один из самых волшебных — с лепестками белой розы. Приготовьте сбор: 1 ст. ложка розовых лепестков (можно заменить белую розу травой донника), по 2 ст. ложки ягод малины (свежих, сухих или замороженных), подорожника, цветков липы, мать-и-мачехи, по 3 ст. ложки травы укропа, хвоща полевого, мелиссы, пустырника, 4 ст. ложки цветков и плодов боярышника, 5 ст. ложек цветков бессмертника. Залейте 2 ст. ложки этого сбора 0,5 л кипятка и настаивайте в течение часа. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

О. Новикова, Астраханская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сам себе доктор

Нарыв

Причиной нарыва могут быть заноза, вросший ноготь, порезы.

1 Делайте теплые компрессы, чтобы гной быстрее вышел из раны. Для этого прикладывайте к ней полотенце, смоченное в горячей воде, или мешочек с разогретой солью. Можно подержать палец в теплом растворе в течение 15 минут: на 1 стакан воды по 1 ст. ложке соли и соды, 10 капель йода. Если вы на природе и у вас нет лекарств, наложите на рану листья мать-и-мачехи.

2 Используйте антисептики, чтобы не допустить развития инфекции. После компресса нанесите на рану мазь с антибиотиками, сделайте повязку. Антибактериальное действие окажет и сок алоэ — приложите кусочек к ране.

3 Чтобы не допустить нарыва, даже мелкие ранки дезинфицируйте, а занозы удаляйте, распарив палец.

КОГДА СМОТРИМ НОВОСТИ ПО НТВ — ПЛАЧЕМ, СМОТРИМ НОВОСТИ ПО ПЕРВОМУ — СМЕЕМСЯ. А ТАК ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ СПОКОЙНО!

Полезно знать

● **От неврита.** Сорвите с комнатной герани несколько зеленых листьев, положите их на льняную ткань и приложите листьями к больному месту. Забинтуйте и утеплите шерстяным или пуховым платком. Через 2 часа боль стихнет. Процедуры делайте 2-3 раза в день, прикладывая свежесорванные листья герани.

● **Воспалился седалищный нерв?** Налейте полную ванну горячей воды, растворите в ней 1 пачку (1 кг) соли, 1 флакон (10 мл) йода и хорошо прогрейтесь в этой воде. Сидеть нужно, пока она не начнет остывать. Затем тепло оденьтесь и лягте в кровать. Гипертоникам надо проверить пульс и давление. Принимайте ванну 3 раза через день.

● **При головокружении** смешайте и взболтайте 100 мл 10%-ного камфорного масла, 30 мл пихтового масла, 10 мл можжевелового эфирного масла. Смазывайте смесью масел лимфоузлы, виски, области над бровями, вокруг ушей, около рта, носа, уши и затылок. Головокружение пройдет практически сразу. Смесь храните в темном месте.

На приёме у окулиста

ВРАЧ СКАЗАЛ, ЧТО МОЮ КАТАРАКТУ ОПЕРИРОВАТЬ РАНО

Врач сказал, что мою катаракту оперировать еще рано. Разве легче лечить запущенную болезнь?

И. Н. Семенова, Екатеринбург

К сожалению, глазные хирурги часто сталкиваются с запущенной катарактой, и, как ни печально, иногда по вине врачей, которые до сих пор говорят больным: «Катаракта должна созреть. Ждите!» И человек, мучаясь несколько лет, ждет. Зрение постепенно ухудшается, и больной приходит к врачу с такой катарактой, которую видно невооруженным глазом: зрачок серого цвета, глаз ничего не видит — есть только светоощущение. Кроме того, когда катаракта перезревает, иногда хрусталик не только мутнеет и твердеет, но и начинает набухать, увеличиваться в размере: страдают окружающие ткани, повышается внутриглазное давление. Ситуация становится опасной, потому что из-за потерянного времени развиваются другие, более страшные заболевания, например глаукома.

КАК ЧАСТО НАДО ИЗМЕРЯТЬ ГЛАЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Только если что-то беспокоит или когда есть проблемы со зрением?

М. Алексеева, Орел

Повышение внутриглазного давления поначалу может себя никак не проявлять. Но ведь болезнь легче предупредить, чем потом ее лечить, особенно когда речь идет о зрении. Именно поэтому, даже если с ним нет очевидных проблем, всем после 40 лет надо раз в год измерять внутриглазное давление. Именно так можно обнаружить возрастные изменения в глазах и вовремя предотвратить развитие таких серьезных заболеваний, как глаукома или катаракта.

ОКОЛО ЗРАЧКА КАКОЙ-ТО НАРОСТ...

Окулист сказал, что это пингвекула, ничего страшного. Но у меня глаза постоянно раздражены, на ветру и в холод текут слезы.

Н. И. Данильченко, Ростовская обл.

Это желтоватое образование часто встречается у пожилых людей и считается признаком старения конъюнктивы. Способствуют его появлению яркие солнечные лучи, жаркий климат, поэтому пингвекулы часто обнаруживают у тех людей, кто много времени проводит под открытым небом. Образование не влияет на зрение, но может вызывать раздражение, а значит, покраснение, ощущение царапания и сухости глаза. Доктор может назначить любые противовоспалительные капли и капли искусственной слезы.

И. В. Астраханцева, окулист, врач высшей категории

Делаем тюбаж

Процедурная

СМЫСЛ ТЮБАЖА — ПРОМЫВАНИЕ ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ. КАМНИ ПРИ ТЮБАЖЕ НЕ ВЫХОДЯТ, НО ЛИКВИДИРУЕТСЯ ЗАСТОЙ ЖЕЛЧИ, ИЗ-ЗА КОТОРОГО ОНИ И ОБРАЗУЮТСЯ.

Главные требования «слепого» зондирования, или тюбажа

* Проводить его нужно после ночного отдыха, не вставая с постели! Чтобы не возникло острого желания подняться утром и сходить в туалет, нужно накануне, начиная со второй половины дня, резко ограничить прием жидкости, сократив его до минимума.

* Все движения и повороты должны быть плавными и осторожными.

* Очень важно при этом расслабиться, мысленно погрузиться в самые приятные мечты или воспоминания. Эту процедуру не стоит делать, если накануне произошел семейный скандал или другая стрессовая ситуация.

Несколько способов зондирования

Они предпочтительнее, чем сорбит и ксилит, к которым все привыкли.

* Вскипятите 1 стакан молока, смешайте с 0,5 л кефира, добавьте 1 стакан сыворотки от творога, который сделали накануне. Лягте на правый бок на грелку на 45-60 минут. Перед тем как лечь на грелку, выпейте неполный стакан молочной смеси. Через 10 минут снова выпейте неполный стакан смеси, еще через 5-7 минут выпейте еще 1 неполный стакан. Полежите еще 40 минут — и зондирование закончено. В этот день можно есть только творог, приготовленный накануне.

* Смешайте 3 желтка с 30 г сахарной пудры, добавьте 30 г коньяка, взбейте миксером и выпейте натощак. Все время будьте в движении. Пейте только чай с сухариками. Вечером приготовьте легкий рисовый суп. Процедуру делайте 1 раз в неделю, 4 недели подряд, а в течение года — 3-4 раза.

* Выпейте натощак 1 стакан минеральной воды, подогретой до 35°С. Привяжите к правому подреберью теплую грелку и делайте гимнастику в течение 20 минут. Через 20 минут снова выпейте 1 стакан подогретой минеральной воды или 2 таблетки но-шпы и лягте на теплую грелку на 30-40 минут.

* Не вставая с постели съешьте 1 десертную ложку меда, если нет аллергии, и запейте 1/2 стакана теплой воды. Медленно поворачиваясь, лягте на правый бок и опять съешьте 1 десертную ложку меда, запив 1/2 стакана горячей воды. Через 10-12 минут выпейте неполный стакан горячей воды. Полежите на теплой грелке 50-60 минут.

И. М. Гаспарян, гастроэнтеролог, врач I категории

На каждый день

● **От катаракты** натрите на терке морковь, отожмите сок и пейте по 1/2 стакана в течение 10 дней. Потом через 10 дней повторите курс. А отжимки прикладывайте на 15 минут к глазам — исчезают слезотечение и резь.

● **При гнойных, долго не заживающих ранах** разрежьте спелую тыкву, удалите семена, а жилки, которые остались внутри, измельчите и приложите к ране. Повязки меняйте 2-3 раза в день. Через 3-4 дня даже очень старая рана заживет.

● **Болят суставы?** Выжмите из капусты сок на шерстяную ткань, приложите к больному суставу и забинтуйте. Через какое-то время сустав начнет разогреваться, боль утихать, а через час-два совсем уйдет.

Облепиховый мёд для желудка

Для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки готовлю облепиховый мед. Ягоды мою, сушу, измельчаю в порошок. На 1 л меда добавляю 150 г облепихового порошка, тщательно перемешиваю. Принимаю по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Но если у вас острый холецистит, заболевание поджелудочной железы или понос, такое лечение не подойдет.

И. Н. Ивашкина, Владимирская обл.

Неврит слухового нерва лечила так

Заливала 1 стакан кедровых орехов в скорлупе 1 стаканом водки, настаивала 40 дней в теплом темном месте, процеживала и принимала по 10 капель 1 раз в день после завтрака. Тем, кому по каким-то причинам настойка не подходит, можно приготовить настой: 1/2 стакана скорлупы кедровых орехов надо залить 1 стаканом кипятка, настаивать 40 минут и выпить в 2 приема — утром и вечером.

И. Н. Лаптева, Иркутск

Мама обожглась о раскалённую печь...

Ожог был очень сильным, мазали всякими мазями, но ничего не помогало. Как-то в гости зашла соседка и, увидев ожоги, посоветовала такое средство. Надо взять кожуру граната, хорошо высушить и растереть в порошок, получившимся порошком присыпать рану. Мама так и сделала, и на второй день ожоги покрылись корочкой, стали быстро заживать. Теперь этот порошок у нас постоянно лежит в аптечке, а использовать его можно не только при ожогах, но и при порезах.

И. Мирошникова, Краснодарский край

ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА ХОРОШО ПОМОГАЕТ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО С ПРОПОЛИСОМ: 1 ЧАСТЬ 10%-НОЙ НАСТОЙКИ ПРОПОЛИСА И 9 ЧАСТЕЙ МАСЛА. ПРИНИМАТЬ НАДО ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ В ТЕЧЕНИЕ 3-9 МЕСЯЦЕВ.

Эвалар
Добавьте Вашему сердцу силы и выносливости
Принимайте КардиоАктив от компании Эвалар.
• В нем не только жизненно необходимые для сердца микроэлементы — калий и магний, как в других средствах, но и высокая дозировка экстракта цветков боярышника.
• КардиоАктив способствует улучшению работы сердца, питает и укрепляет его, делая более сильным и выносливым.
ДОСТУПНАЯ ЦЕНА
КардиоАктив Боярышник
КардиоАктив Эвалар — надежный друг Вашего сердца!
Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.
Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. БАД. Реклама.
GMP Гарантия качества
НЕ ЗАМЕНЯЕТ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Сдаём кровь на анализ

* Кровь из вены сдают между 7 и 9 часами утра и не меньше чем через 12 часов после последнего приема пищи.
* Только с 5-летнего возраста можно брать кровь из вены у детей.
* Перед сдачей анализа крови за 14 дней нужно закончить прием лекарств.
* За 2 дня отказаться от алкоголя, жареной и жирной пищи.
* За 1 час воздержаться от курения.
* За 30 минут исключить стрессы и физические нагрузки.
* Самая молодая группа крови — четвертая, самая древняя — первая.

Ситуация *Авторитеты дают советы*

Суставы снова болят

Врач диагностирует у пациента артроз и назначает лечение. Спустя время этот человек снова появляется у врача — его состояние ухудшилось. Получается, лечение неэффективно?

Нет, скорее всего, больной не соблюдал рекомендации врача! Самые частые нарушения, которые не позволяют выздороветь при артрозе.

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ НЕ БЕЗОБИДНЫ

Боль в суставе при артрозе бывает настолько сильна, что человек просит врача только об одном — уменьшить ее. И такие лекарства назначают. Чаще всего назначают нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), реже — парацетамол. Обычно врач предупреждает: принимать такие таблетки нужно несколько дней, максимум неделю, а затем по мере необходимости, только если терпеть боль невозможно.

Но на самом деле эту рекомендацию соблюдают не все. НПВС действуют очень быстро, практически с первого дня приема самочувствие заметно улучшается, и людям это нравится. Поэтому прекращать их прием пациенты не спешат. Многие самовольно продлевают курс, а некоторые и вовсе пьют таблетки «для профилактики». Итог — ухудшение состояния.

НПВС — не безобидные лекарства. Некоторые из них плохо действуют на сердечно-сосудистую систему, другие — на слизистую желудка. Но главное, они плохо влияют на хрящевую ткань суставов, ускоряя ее разрушение. Болезнь активно прогрессирует, поэтому со временем привычные дозы перестают снимать боль. В результате единственным выходом становится замена сустава на искусственный. **Вывод.** НПВС необходимы при артрозе. На первых этапах лечения заменять их нечем, но злоупотреблять ими нельзя.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ХОНДРОПРОТЕКТОРЫ

При артрозе врачи обязательно назначают хондропротекторы. Эти лекарства останавливают разрушение суставного хряща. В их составе два вещества: хондроитина сульфат и глюкозамин. Курс — от 3 до 6 месяцев. Но некоторые больные прекращают его уже через пару недель. Почему? Отвечают: «Результата не видно, зачем тогда пить?» Эффект хондропротекторов действительно не заметен. Лишь со временем они дают хороший результат: хрящ становится крепким, эластичным, увлажненным, в нем нормализуется обмен веществ. Благодаря этому увеличивается подвижность суставов и уменьшается боль. Хондропротекторы — единственные препараты, которые лечат, а не просто снимают симптомы. Они не могут восстановить хрящ до здорового состояния, но не дают болезни прогрессировать. **Вывод.** Курс хондропротекторов нужно закончить и только после этого оценивать самочувствие.

АРТРОЗ ЛЕЧАТ ДВИЖЕНИЕМ, НО...

Сустав нужно беречь — не поднимать тяжести, не бегать, работать с перерывами на отдых. Без движения оставаться тоже нельзя. Нужна специальная гимнастика, призванная разработать сустав, облегчить движение в нем. Но кому-то из больных не хватает дисциплины, чтобы делать упражнения каждый день, кто-то считает, что, раз боль отступила, можно жить, как раньше. Однако гимнастика нужна не только для разработки сустава, но и для укрепления мышц, которые его окружают. Если они дряблые и нетренированные, то нагрузка ложится на ослабленный хрящ. Из-за этого он быстрее изнашивается, и самочувствие ухудшается. **Вывод.** Артроз в любой момент может обостриться. Поэтому гимнастику нужно выполнять каждый день — независимо от того, есть ли боль или нет.

И. Н. Остапенко, врач-остеопат

ЕСЛИ ЧАСТО БОЛИТ СПИНА, НЕ НОСИТЕ ВЫСОКИЕ КАБЛУКИ. ОНИ УВЕЛИЧИВАЮТ ДАВЛЕНИЕ НА НИЖНЮЮ ЧАСТЬ СПИНЫ, ПРОВОЦИРУЯ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ.

Сам себе доктор

УБИВАЕМ БОРОДАВКУ

На убывающей луне вырежьте из бумаги кружок с дырочкой, наложите на бородавку так, чтобы она показалась в отверстии бумаги. Растопите на водяной бане воск и горячим капните на бородавку. Иногда бывает достаточно пяти процедур, чтобы она начала уменьшаться в размерах и исчезать.

ОТ БОЛИ ПОМОГУТ КЛЕНОВЫЕ ЛИСТЬЯ

Соберите 270 упавших на траву желтых кленовых листьев, обмойте и высушите, не ломая. Сложите их аккуратно, чтобы они сохранились в течение нескольких месяцев — лечение долгое. Каждый день 3 листика заливайте 2 стаканами холодной воды, доводите до кипения, остужайте и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц, затем сделайте перерыв на 2 недели, затем повторите курс — и так, пока не закончатся листья.

ЧАЙНЫЙ ГРИБ НА ШПОРУ

Шпоры доставляют много болевых ощущений. Но от них можно избавиться, если следовать простым рекомендациям. На ночь распарьте ноги в содовой воде, приложите к шпоре кусочек чайного гриба и прибинтуйте. Вместо гриба можно использовать его крепкий настой. Но смачивать больную поверхность надо постоянно или на ночь делать с настоем марлевый компресс. Постепенно боль будет уменьшаться, и есть шанс, что со временем шпора рассосется.

Рецепт из конверта

После такого эликсира вы будете дышать без хрипов

АЙБОЛИТ

О том, что такое астма, я знаю не понаслышке. Справиться с недугом мне помог такой рецепт. Самый главный компонент в нем — березовые почки. Желательно, чтобы они были свежими (хотя можно и сушеные), и собирать их необходимо в березовых рощах подальше от дорог и города. Кроме березовых почек, для приготовления эликсира нужны шиповник (ягоды), полынь (трава), вода. Беру эмалированную миску и кладу в нее по 50 г полыни (сухой), березовых почек и ягод шиповника (сушеных). Заливаю смесь 3 л воды и оставляю на 2 часа. Затем ставлю на огонь, довожу до кипения, делаю огонь меньше и кипячу снадобье под крышкой 1,5 часа. После этого снимаю миску с огня и укутываю пледом. Настаиваю сутки, затем процеживаю в другую емкость, хорошенько отжав все ягоды туда же. После этого добавляю 20 г сока алоэ, 30 г экстракта чаги (продается в аптеке), 250 г хорошего коньяка и 0,5 кг свежего меда (мед можно брать любой). Все перемешиваю, емкость закрываю и настаиваю 4 дня. Принимаю по такой схеме: первые 6 дней — по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 2 часа до еды. Следующие 4 недели — по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Желательно принять одну ложку еще и перед сном. Курс лечения — до полного опустошения банки с эликсиром. Главное, ни в коем случае не прерывать лечение! Уже после первого приема эликсира вы почувствуете, что ваши легкие могут дышать без хрипов, а сердце не выскакивает из груди. Именно этот удивительный эликсир помог мне навсегда расстаться с астмой!

А. Н. Покровская, Рязанская обл.

■ ЖИВЕШЬ БЕЗ ЖЕНЩИНЫ — НА УЖИН ЕШЬ МАКАРОНЫ. ЖИВЕШЬ С ЖЕНЩИНОЙ — НА УЖИН ЕШЬ ЛЮБОВНО ПРИГОТОВЛЕННЫЕ СПАГЕТТИ.

■ ВЛЮБЛЕННЫЙ МУЖЧИНА НЕ НАХОДИТ СЛОВ. А ЖЕНАТЫЙ — НЕ УСПЕВАЕТ ВСТАВИТЬ.

Не прыгайте!

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ БОЛЕЙ ПРИВЯЖИТЕ К БОЛЬНОМУ СУСТАВУ МАРЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ, СМОЧЕННУЮ В ЧЕСНОЧНОМ СОКЕ.

1 Не прыгайте. Бег, приседания и прыжки дают большую нагрузку на суставы, они начинают «сыпаться». Полезнее всего плавание, велосипед, быстрая ходьба на свежем воздухе в кроссовках с супинаторами и гимнастика.

2 Снижайте вес. Лишний вес — дополнительная нагрузка на суставы. Поэтому 70% пациентов, обращающихся к травматологу, — тучные люди. Если ваш вес превышает норму, сделайте все, чтобы похудеть. И не поднимайте грузы тяжелее 5 кг.

3 Обогащайте меню. Обязательно включайте в свой рацион морскую (несоленую) рыбу и зелень (петрушку, сельдерей). Кальций, необходимый суставам, содержится в молочных продуктах, особенно в твороге, твердом сыре и кунжутных семенах. Калий есть в бананах, абрикосах, печени, брокколи, грибах и шоколаде. Не пренебрегайте ягодами, особенно черной смородиной и плодами шиповника.

4 Пейте больше воды. Это крайне важно для состояния хрящевой ткани, особенно для коленей. Выпивайте по крайней мере 1-1,5 л питьевой воды без газа в день. Врач может назначить хондропротекторы — они увеличивают содержание в хряще влаги, повышают его эластичность и прочность.

5 Берегите себя. Если болят суставы, достаточно пустяка для возникновения обострения. Поэтому держите ноги в тепле, а голову в холоде — никакого переутомления, стресса и переохлаждения.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Живём по часам

Что диктуют биоритмы

Сон перед полуночью — самый здоровый и для жаворонков, и для сов. Установлено, что в первой половине ночи сон крепкий и глубокий, во второй — беспокойный, с тревожными сновидениями.

Когда принимать ответственное решение, отдыхать, пить вино, водить автомобиль, опасаться сердечного приступа? Все это надо соотносить с биоритмами организма. Это они говорят, в какой час дня и ночи что надо делать.

3.00 — сужаются кровеносные сосуды, начинается фаза разогрева, во время которой повышается температура тела, организм постепенно готовится к работе.

4.00 — не хватает воздуха. В это время при некоторых заболеваниях легкие могут стать самым уязвимым органом. Гладкие мышцы бронхов сокращаются, дыхательные пути максимально сужены, становится тяжело дышать. Здоровые люди этого не ощущают.

5.00 — замедляется работа почек, они удаляют меньше вредных веществ. Если бы почки были активны постоянно, приходилось бы часто вставать в туалет.

6.00 — срабатывает внутренний будильник. Он пробуждает все системы. Сердце начинает работать активнее, артериальное давление возрастает. В крови увеличивается количество глюкозы и аминокислот, чтобы клетки могли получить энергию для поддержания жизнедеятельности.

7.00 — желудок в наилучшей форме. Поэтому он легко справляется с завтраком. Большая часть углеводов, поступивших с пищей, превратится в энергию, которая очень скоро вам пригодится. Кроме того, в этот час концентрация в крови мужского полового гормона тестостерона на 40% выше, чем в полночь, поэтому многие мужчины ощущают сильное сексуальное возбуждение.

8.00 — сердце в опасности. Наш «мотор» работает с напрягом из-за роста артериального давления и учащения сокращений — появляется опасность для больного сердца. Слипание тромбоцитов достигает максимума. Это означает, что они имеют склонность к образованию сгустков крови (тромбов), которые могут полностью перекрывать уже суженные кровеносные сосуды сердечной мышцы. Самое тяжелое последствие — инфаркт миокарда.

9.00 — много кортизона, мало лимфоцитов. Кортизон (гормон коры надпочечников) достигает апогея в крови, а число лимфоцитов снижается до самого низкого уровня в течение суток. Сила защитных реакций организма резко падает. Возникает опасность инфекционных заболеваний.

Перед сном мойте ноги горячей водой. Такая процедура снимает усталость, успокаивает нервную систему, улучшает сон.

10.00 — пик активности мозга. Наиболее подходящее время для умственной работы. Лучшее время для кратковременной памяти, хранящей информацию только несколько часов.

11.00 — самый плодотворный момент. Организм работает на полную катушку.

12.00 — уменьшается способность к умственной работе. Необходимы разрядка и отдых.

13.00 — пришла зевота. Сонливость наступает каждые 4 часа — это естественно. У людей, независимо от возраста, начинается небольшая зевота, повышается желание подремать, некоторые просто засыпают на ходу.

14.00 — отдыхайте. Продолжается послеполуденное расслабление. Тело и разум спят. Передышка просто необходима.

15.00 — новый прилив сил. «Часики» перестраивают вегетативную систему, однако результат проявляется лишь через 2 часа.

16.00 — самое подходящее время для профилактических прививок.

17.00 — снова пик, хотя и несколько меньший, чем с утра. Сердце опять перекачивает больше крови, мышцы становятся сильнее. Занятия физическими упражнениями дают максимальный приток сил. Это также и время пропустить стаканчик вина, если вы уже не на работе. В поздние послеполуденные часы переработать алкоголь организму в 5 раз легче, чем спозаранку.

18.00 — хочется покоя. Температура тела самая высокая. Но с этого момента она будет постепенно снижаться (у здорового человека). Затухают важные функции организма, хочется отдохнуть.

19.00 — никаких стрессов. Самые лучшие часы у организма позади, даже на стресс он реагирует слабее. Например, в полдень на стресс сердце увеличивает число сокращений на 35%, а сейчас — только на 25%.

20.00 — в эти часы у шоферов очень быстрая и точная реакция. Спустя 2 часа человек за рулем реагирует медленнее, а в 02.00 рефлекс никуда не годится. Он приходит в норму только через 5 часов.

21.00 — «Стоп!» для желудка и кишечника. Пищеварительный тракт уже отдыхает. Желудок выделяет мало секрета (к полуночи выделение почти полностью прекращается), поэтому поздний обильный ужин ляжет камнем и может серьезно нарушить сон. Помните об этом, ведь желудок давит на сердце, когда вы спите.

22.00 — дети растут. Через час после того, как ребенок уснул, выделяются гормоны роста, которые действуют на хрящи трубчатых костей. Все верно — «цветы жизни» растут во сне.

23.00 — пора в постель. Сон перед полуночью — самый здоровый и для жаворонков, и для сов. Установлено, что в первой половине ночи сон крепкий и глубокий, во второй — беспокойный, с тревожными сновидениями.

00.00 — 3.00 — седьмые сны. Забудьте обо всех проблемах и хорошенько выспитесь перед очередным днем.

Н. Красневский, хронотерапевт

Лекарства от природы

МЯТА И ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА ОТ ПРОСТУДЫ

Литровую банку доверху, не утрамбовывая, наполните сухой луковой шелухой. Промойте ее холодной водой, воду слейте. Мокрая шелуха осядет. Добавьте 1 стакан сухой мяты перечной, залейте 0,7 л водки. Банку плотно закройте крышкой и поставьте в темное место на 3 суток. Затем процедите, слейте в бутылку, плотно закройте — настойка готова. Она имеет цвет крепкого чая и хранится без ограничения срока. Для профилактики гриппа и простуды пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день, а при первых признаках простуды — по 1 ст. ложке 3 раза в день, независимо от приема пищи. Курс лечения — 1-3 дня.

ЛЕПЁШКА С МОЛОКОМ НА РАНУ

Перемешайте в чашке по 1 ст. ложке муки и сахара. Отдельно вскипятите 1/2 стакана молока, убавьте огонь и всыпьте в молоко смесь муки и сахара. Непрерывно помешивая, варите 1-2 минуты. Немного охладите и на кусочке целлофана приложите к промытой ране. Прибинтуйте стерильным бинтом и укройте чем-нибудь теплым. Для каждой перевязки готовьте свежую порцию смеси.

ОТВАР ПЕРЕГОРОДОК ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ ОТ ГИПЕРТОНИИ

Залейте 1 чайн. ложку измельченного сырья вечером в эмалированной посуде 1 стаканом холодной воды и оставьте на ночь. Утром доведите до кипения, варите 3 минуты, снимите с плиты, укутайте и настаивайте 30 минут. Процедите и выпейте натощак за час до завтрака. И так каждый день до выздоровления. Ежедневно готовьте свежий отвар.

Эвалар

Жевательные таблетки Фитолакс – послабляющее средство №1[1] на основе фруктов

Удобно и эффективно!

- Фруктовые жевательные таблетки приятны на вкус, не требуют запивания и удобны для применения в любой ситуации, особенно в поездках.
- Сочетание абрикосов и послабляющих трав в одной жевательной таблетке оказывает естественную помощь кишечнику.
- Жевательные таблетки Фитолакс заслужили доверие миллионов россиян за эффективность и простоту в применении.

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Фитолакс в разных формах – для любых предпочтений:

Фитолакс батончик
При склонности к запорам
Чернослив, оболочки семян подорожника, инулин, растительные волокна.
Без боли, спазмов и вздутия

Фитолакс напиток
Сок сливы, сенна, крушина, фенхель.

Фитолакс чай в фильтр-пакетах
Кусочки абрикоса, цветки ромашки, семена укропа, сенна.

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru. «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

[1] По данным DSM Group за 2015 год – первое место в стоимостном и натуральном объёме среди слабительных препаратов. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

Чтобы проснуться без бородавок

Я в газете уже читала советы, как сводить бородавки. Но у нас есть свой семейный рецепт. Он пришел к нам из семьи моего мужа. Супруг рассказывал, что у его и брата в юности было почему-то много бородавок и этим средством их все извели. Надо 1 часть сливочного хорошего масла и 1 часть медного купороса смешать и смазывать каждую бородавку через две ночи на третью. Перед тем как начать лечение, найдите на теле все бородавки, чтобы не осталось ни одной непомазанной, иначе оставшаяся наплодит новые. Намазанное место с бородавкой заклейте на ночь пластырем, а утром помойте.

С. Бельченко, Ставропольский край

Ноготь вырос здоровый...

Много лет я страдала от грибка на ногах. Мази не помогали. Однажды прочитала в «Айболите», что ногти надо смазывать чесноком. Решила немного усовершенствовать рецепт. Отрезала от чеснока тонкие пластинки, закрепила их на ногтях бинтиком. Когда чеснок становился сухим, прикладывала свежую пластину. Так лечилась в течение месяца. Однажды весь ноготь сошел вместе с бинтом, причем безболезненно, а на его месте вырос здоровый.

В. М. Силантьева, Ульяновская обл.

Однажды меня прихватил миозит

Боли в спине были такими сильными, что не могла заснуть. Избавилась от недуга в два приема. Смешала в равных пропорциях йод и сок лимона, хорошенько встряхнула флакон и смазала составом больное место. Недавно пришлось повторить лечение — и вновь моментальное избавление от боли. Спину смазывала дважды в день.

И. В. Вяземская, Башкортостан

ПРИ ГИПОТОНИИ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА? СМЕШАЙТЕ 50 Г МОЛОТОГО КОФЕ, 0,5 КГ МЕДА И СОК ОДНОГО ЛИМОНА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ.

Как хранить инсулин?

В КАКИХ СЛУЧАЯХ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПУНКЦИЮ УЗЛА?

Несмотря на узел в щитовидной железе, мой лечащий врач не считает нужным назначать мне пункцию этого узла. В каких случаях это необходимо?

Геннадий, Ижевск

Пункции с последующей биопсией (гистологическим изучением полученного биоматериала) подлежат все вновь найденные во время УЗИ узлы, диаметр которых составляет 1 и более сантиметров. Если размер узла невелик и при этом уровень тиреотропного гормона (ТТГ), выделяемого щитовидной железой, и кальцитонина (КТ), который вырабатывается при медуллярной карциноме (еще одной форме узлового зоба), в норме, а УЗИ-картинка не указывает на вероятность злокачественности, пункция не требуется, и решение этого вопроса может быть отложено на 1-1,5 года. Но сегодня у врача-эндокринолога настолько мало времени на осмотр пациента, что он предпочитает послать его на пункцию, подчас с узлами в 2-3 мм. Специалисты считают такой подход неоправданным. Даже если у маленького по размеру узла есть УЗИ-признаки озлокачествления, грамотные врачи стараются его не пунктировать, а наблюдать за ним.

Впервые инсулин начали колоть в 1922 году. На следующий год в Швеции 5-летнего ребенка перевели на регулярные инъекции инсулина, и он прожил почти 70 лет.

СЛЕПОТА НЕИЗБЕЖНА?

Правда ли, что слепота для диабетиков — неизбежность?

Иван Николаевич, Самара

Раньше была такая жестокая правда жизни: диабетик сначала терял зрение, а потом умирал. Но сейчас при грамотном ведении самого диабета все осложнения, связанные с глазами, отступают на много лет, иногда на всю жизнь. А если диабетик все же ослеп, в большинстве случаев есть возможность вернуть ему зрение хирургическим методом.

ПОВЫШЕН УРОВЕНЬ ГОРМОНА РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ

Недавно у меня появились проблемы с щитовидной железой. Врач сказал, что повышен уровень гормона раздражительности. Что это значит?

С. Жданова, Тольятти

Скорее всего, врач имел в виду повышенную выработку гормонов щитовидной железы. Такое состояние не очень хорошо сказывается на психике человека. Он становится раздражительным, капризным, а иногда и агрессивным. Это происходит потому, что резко усиливается обмен веществ, в том числе и в клетках головного мозга. А еще люди с повышенной функцией щитовидки очень хорошеют — они стремительно теряют в весе, становятся стройными и подтянутыми. Их глаза блестят, а на щеках появляется румянец. Вкупе с раздражительностью и резкой сменой настроения это позволяет заподозрить патологию щитовидной железы. Помочь здесь может только лечение. В некоторых случаях врачи назначают лекарства, а иногда единственный выход из ситуации — операция.

КАК ХРАНИТЬ ИНСУЛИН?

Свекрови постоянно требуются инъекции инсулина. На днях я достала препарат из холодильника, а у него на дне какой-то подозрительный осадок. Как надо хранить инсулин?

Ирина, Московская обл.

Если на дне флакона с лекарством появился осадок или изменилась его окраска, такое средство лучше не использовать. Как и то, у которого истек срок годности. Хранить инсулин нужно при температуре от плюс 2 до плюс 8°С. Его нельзя замораживать, оставлять рядом с источником тепла, подвергать воздействию солнечных лучей. Если вы храните инсулин в холодильнике, перед применением нагревайте его при комнатной температуре в течение 2-3 часов. Инъекции холодным препаратом болезненны, да и всасываться он будет дольше обычного.

Е. А. Пермякова, эндокринолог, врач высшей категории

Полезно знать

Развитие диабета II типа уменьшает обычное молоко, а не обезжиренное, говорят шведские ученые. Те, кто употребляет в пищу много мяса любой жирности, чаще оказываются диабетиками. А те, кто ест много молочных продуктов нормальной жирности, реже. Обезжиренное молоко, творог и йогурт риск диабета не снижают, а наоборот, увеличивают шанс стать диабетиком.

Целебные наросты

КАПЫ — ЭТО НАРОСТЫ НА СТВОЛЕ ДЕРЕВА. ОХОТНИКОВ ЗА НИМИ НЕМАЛО.

Собирают их в сухое время года, чаще всего в сентябре. Из капа делают шкатулки, безделушки и украшения. Однако народные целители уверяют, что кап может лечить.

* Заколка для волос из нароста на березе снимает сонливость и мигрень, вызванную повышенной метеочувствительностью.

* Игольчатые «ежики» (так кап выглядит под корой) напоминают пластиковый ипликатор Кузнецова. Но береза, энергия которой целительна, работает лучше пластика.

* При общей слабости и боли в сердце достаточно массировать «ежиком» мизинец, и минут через 15 наступит облегчение.

* Массаж «ежиком» помогает восстановить чувствительность в месте перелома.

* Для лечения можно использовать лесной самородок с любого дерева: дуба, грецкого ореха, черной ольхи, осины, но лучше всего — березовый.

Для тех, кто борется с диабетом

Люди, займитесь, наконец, спортом!

Будучи студентом-медиком старшего курса, я сам себе поставил диагноз сахарный диабет. А теперь к делу (поверьте, я знаю, о чем пишу). Но если я в чем-то не уверен, лучше промолчу.

Большинство наших людей ждет жареного петуха! В поликлиники любят ходить только пенсионеры — для них это место тусовки, общения. Мой эндокринолог — Вера Ниссоновна, старая еврейка, человек советской закалки, но почерпнувший оттуда только хорошее. Без ее советов я сам долго бы разбирался в том, что мне делать. Она дала начальные рекомендации, а самое главное, направила прослушать курсы под названием «Школа для больных сахарным диабетом».

Сегодня исполнилось 3 года с того момента, как я узнал о своей болезни. За эти 3 года сделал выводы, которыми хочу поделиться.

1 Надо меньше жрать! Диабет — это болезнь обмена веществ, а на сегодняшний день даже самые современные инсулины не работают так, как собственная поджелудочная железа. Поэтому надо приучить себя необходимое количество пищи есть постепенно, а не наедаться от пуза. Лично мне поначалу это давалось сложно, но сейчас ем ровно в 2 раза меньше, чем раньше (до болезни). В день получаю примерно 15 ХЕ (150 г углеводов), не теряя при этом в массе.

2 Исключите продукты с высоким ГИ (гликемическим индексом). Категорически не согласен с теми врачами, которые говорят, что при сахарном диабете I типа можно есть все, только надо делать уколы. Продуктам с высоким содержанием ГИ невозможно подобрать адекватную дозу инсулина — такую, чтобы избежать высокого скачка сахара. Врачи считают, что уровень сахара надо измерять через 2 часа после еды, а в этот промежуток времени его скачки — это нормально. Но на самом деле это не так. Сахар выше 9 — это точно не нормально. Так вот: исключение таких продуктов, как хлеб, хлебцы, халва, картошка, сухофрукты, резко снижает скачки сахара после еды. Лучше всего нам, диабетикам, подходит овощная диета — почти все овощи содержат низкий гликемический индекс, их можно есть в большом количестве. Обилие клетчатки замечательно сказывается на пищеварении.

Из почты «Айболита»

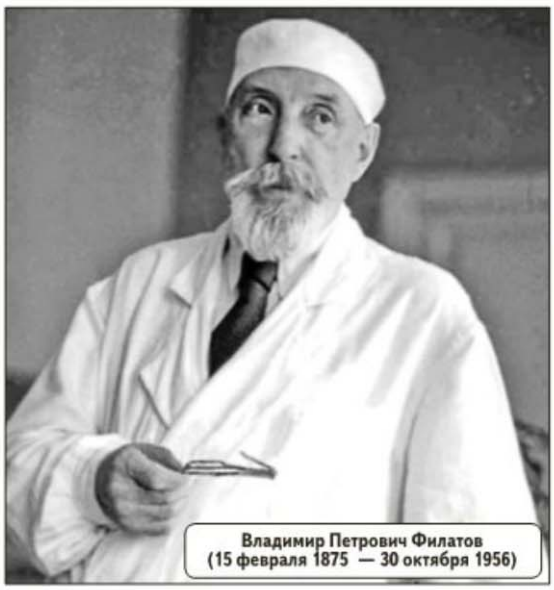
3 Начните больше двигаться, займитесь, наконец, спортом. Спорт, конечно, не может заменить лечение инсулином (как я ошибочно думал 3 года назад), но замечательно работает вместе с инсулинотерапией. В день у меня уходит примерно 15 единиц «Новорапида» и столько же «Левемира» (на ночь). Раньше врачи говорили, что это у меня затянулся мой «медовый месяц», но он уже и так тянется 3 года. И вот что заметил: когда прекращаю тренировки, то прекращается и мой «медовый месяц». Инсулин начинает хуже работать, и чем дольше я нахожусь без физнагрузок, тем хуже он действует. И утром перестаю просыпаться с хорошим уровнем сахара, а он растет примерно на пол-единички каждое утро. Начинаю тренироваться — сахар приходит в норму.

А. П. Яськов, Калужская обл.

БОРИТЕСЬ С ОБЖОРСТВОМ. А ЭТО ОЙ КАК НЕПРОСТО! И ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ, ЧТО С НЕПРИВЫЧКИ ТОЖЕ ДЕЛАТЬ ТЯЖЕЛО.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Владимир Филатов: «Каждый человек должен обязательно видеть солнечный свет!»



Владимир Петрович Филатов (15 февраля 1875 — 30 октября 1956)

Владимир Петрович Филатов своими исследованиями сформировал основы современной офтальмологии и стал всемирно известным благодаря открытиям в области восстановительной хирургии.

КОНЕЧНО МЕДИЦИНА!

Владимир Филатов родился в селе Михайловка, Саранского уезда, Пензенской губернии. Вскоре после его рождения семья переехала в Симбирск (Ульяновск), где Володя учился в гимназии и окончил ее в 1893 году. Получив блестящее образование, как и большинство талантливых людей, Филатов был личностью неординарной и многогранной. Писал стихи и картины, музицировал, слыл философом, владел несколькими иностранными языками.

Однако о выборе будущей профессии Филатов не задумывался: конечно медицина и вне всяких сомнений офтальмология. Ведь что может быть благороднее борьбы с самым тяжелым недугом человечества — слепотой? Слова, которые он сказал еще в юности, увидев слепого человека, простукивающего свой путь палочкой: «Каждый человек должен видеть солнце!», стали девизом всей жизни великого ученого.

Филатов почитал отца, под руководством которого в студенческие годы работал в земской больнице, ассистировал ему на операциях и помогал во время приема больных. Собственно, отец и стал первым наставником будущего ученого, пробудил в сыне интерес к медицине, передал беззаветную преданность делу. Там же, в маленькой земской больнице, юный Филатов впервые воочию столкнулся со страданиями больных, теряющих или потерявших зрение. Свою диссертацию он тоже посвятил отцу.

ПЕРВАЯ ОПЕРАЦИЯ

В 1912 году осуществилась заветная мечта Филатова — он провел первую операцию по пересадке роговицы, применив достаточно простой метод, что впоследствии сделает эту операцию доступной для каждого офтальмохирурга. Однако в 1912 году ее посчитали бесперспективной, и методика не нашла отклика среди именитых ученых.

Но Филатов не опустил рук, уже через год он предложил новый метод измерения внутриглазного давления, который получил название эластотонометрия. Прошел еще год, и ученый изобрел эффективный метод и способ пластики кожи с помощью круглого стебля, что явилось ценным вкладом в восстановительную хирургию: во время Второй мировой войны от страданий были избавлены пациенты, получившие тяжелейшие травмы.

Филатов никогда не говорил больному «нет», считая, что отбирать веру у человека — большой грех.

Учитывая эффективность, новизну и размах научного потенциала молодого профессора, постановлением правительства СССР было принято решение о создании в Одессе крупной клинической и экспериментальной базы для научных исследований. В 1936 году организован Украинский институт экспериментальной офтальмологии, который возглавил Владимир Петрович Филатов. Его директором он оставался до последних дней жизни.

В первые два года после организации института собственная база отсутствовала. Институт размещался в одном из зданий 2-й клинической больницы Одессы, которое не могло вместить всех пациентов, нуждающихся в операциях, и сотрудников, желающих работать под началом В. П. Филатова. В 1939 году, когда закончилось строительство двух трехэтажных корпусов и ряда подсобных помещений института, стало гораздо легче. Очень быстро институт превратился в одно из лучших офтальмологических учреждений страны, а профессор Филатов получил широкие возможности для дальнейших научных разработок.

ВСЕ СТРЕМИЛИСЬ ПОПАСТЬ К ПРОФЕССОРУ

Послевоенные годы принесли великому ученому истинное признание далеко за пределами Советского Союза. Больные, раненые — все стремились попасть на прием к профессору. Очередь в поликлинику на прием составляли с вечера, а для консультаций самых тяжелых пациентов три раза в неделю Филатов выделял определенные часы.

По словам его учеников, даже безнадежным больным он никогда не говорил «нет», считая, что отбирать веру у больного — большой грех. Поэтому неизменно отвечал: «Может быть, наука ведь развивается».

ГЛАВНЫЙ ФЕЛЬДШЕР ПО ГЛАЗАМ

Филатов вел переписку с больными. Письма в институт с просьбой о помощи были нередко адресованы самым причудливым образом. Например, «Одесса, поликлиника глазных операций», «Одесса, институт экспериментальных усовершенствований», «Одесса, поликлиника у Черного моря», «Одесса, главному фельдшеру по глазам», «Черное море, Филатову».

Очевидцы рассказывают, что в редкие минуты отдыха Владимир Петрович работал над мемуарами, в которых сквозили тонкий юмор, редкая наблюдательность и жизненный оптимизм. Он любил поэзию.

Весной одесситы часто видели академика в Аркадии, на Малом Фонтане. Он, сидя на берегу моря, писал этюды, в которых было всегда много моря, солнца и зелени. Но, пожалуй, больше всего в жизни академик Филатов любил работу. Знания, опыт, навыки он ежедневно и ежечасно передавал своим ученикам, создавая школу отечественной офтальмологии, традиции которой передаются из поколения в поколение.

ВРАЧЕБНЫЕ БУДНИ

Сегодня клиника им. Филатова (Украина, Одесса) оснащена самой современной техникой. И пациенты настолько уверовали, что врачи здесь чуть ли не боги, что восстановление зрения считают нормой.

«Контингент наших пациентов изменился в последние годы, — говорит заведующая травматологическим отделением, доктор наук Татьяна Андреевна Красновид. — По-прежнему это мужчины молодого и среднего возраста, но если раньше 70% больных привозили с производственными травмами, а где-то 20% — с бытовыми, то теперь с точностью до наоборот. Вот, например, у одного парня радужка была вся оторвана, — говорит Татьяна Андреевна. — Я развернула эту радужку, положила на место, пришила, удалила катаракту. В результате зрение — 100%».

Как правило, в клинику стекаются «неудобные» травмы. Врач показывает на снимке тонкий хрупкий зрительный нерв и рядом целый «осколище». Если раньше для его удаления «выворачивали глаз наизнанку», при этом осколок делал дырку в сетчатке, то теперь такие осколки вытаскивают изнутри. Для этого в клинике имеется соответствующая аппаратура.

Бывает, поступают больные с «проржавевшим» глазом, которые несколько лет носят осколки в глазном яблоке. На местах их лечат всякими способами, не найдя, а иногда и не пытаясь искать осколок. Один такой больной доходился, что кусочек металла в глазу начал ржаветь, вместе с ним вся сетчатка пропиталась ржавчиной, радужка стала рыжей, и даже хрусталик. А парня на месте лечили от...кровоизлияния. В клинике он прошел полное обследование, врачи нашли ржавый осколок, прооперировали, восстановили зрение. Но ржавчина прогрессирует — утрачено время.

Сейчас в клинике применяется методика с использованием саморасширяющегося газа, который смещает с опасного места (близко к зрительному нерву, например) потенциальный рубец или инородное тело.

Волшебная смесь академика Филатова

СМЕШАЙТЕ 100 Г СОКА АЛОЭ, 500 Г ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЯДЕР ОРЕХОВ, 300 Г МЕДА, СОК 3-4 ЛИМОНОВ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ДЕСЕРТНОЙ ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ НАСТУПИТ УЛУЧШЕНИЕ.

ЖИЗНЬ ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Волнение и стресс – основные причины для повышения кровяного давления в организме. «А как не волноваться?!» - спросите Вы и будете правы. Наша жизнь действительно полна эмоциональных провокаций, причем как негативных, так и положительных. К сожалению, для системного давления нет разницы, испытываете Вы активный радостный подъём или чувствуете негодование. Давление может подняться в обоих случаях, поэтому максимально безопасным состоянием является ровный эмоциональный фон. Ну а если сохранять его сложно, можно взять в помощники специальное стабилизирующее средство **АД НОРМА.**

АД НОРМА работает даже тогда, когда Ваше волнение выходит из-под контроля. Натуральный растительный комплекс **АД НОРМА** поддерживает давление в допустимых границах и препятствует его резким скачкам.

Основу комплекса **АД НОРМА** составляют два ценных растения: плоды аронии черноплодной и боярышник. Издавна народная медицина прославляла аронию как растение от давления. Для капсул **АД НОРМА** аронию подготавливается современным криогенным методом. При этом ее целебные свойства бережно сохраняются и даже усиливаются. Экстракт боярышника не только помогает снижать давление, но и воздействует на организм сразу по нескольким направлениям. В частности, он благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы. Витамин Р (рутин) дополняет действие основных компонентов, препятствуя развитию хрупкости и проницаемости капилляров.

КОМПЛЕКС АД НОРМА ПРИ РЕГУЛЯРНОМ ПРИЁМЕ ПОМОГАЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

При курсовом применении **АД НОРМА** мягко, но верно приводит давление в норму.

Приём составляет 1-2 капсулы в день в течение 4-6 недель, после чего достигнутый результат сохраняется на длительный период.

Спрашивайте в аптеках города!

Телефон «горячей линии»: **8 (800) 333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 10.00-19.00; сб, вс – выходной)

БАД. РЕКЛАМА

Проверено на себе

Кто знаком с мастопатией, знает, какие это могут быть боли

Особенно они донимают перед месячными. Не обошла эта проблема и меня. И вот примерно полгода назад одна знакомая посоветовала мне попробовать компрессы. Ставятся они на больное место на груди, а если болит вся грудь, можно и на всю поверхность. Готовила компресс так: натирала на мелкой терке сырую морковь (1/2 стакана), потом сырую свеклу и отжимала из нее сок (его тоже нужно 1/2 стакана). Сок вылила в морковь и добавила 1 ст. ложку корня родиолы розовой (продается в аптеке, ее еще называют иногда золотым корнем) и 4 ст. ложки облепихового или зверобойного масла. Если нет этих масел, можно заменить обычным подсолнечным, но только нерафинированным. Все тщательно перемешала, наложила смесь на марлю, сложенную в 4 слоя. Компресс приложила к груди, сверху — полиэтилен. Можно проложить слой ваты, а можно и не класть. Но я прокладывала, так как компресс подтекает и может запачкать белье. Компресс ставила на 4-5 часов, потом заменяла новым. Для работающих женщин такое круглосуточное лечение невозможно. Я ставила компресс сразу, приходя с работы, и новый — на ночь. При сильных болях ночью тоже меняла. Теперь же таких болей нет, они уменьшились уже в течение первого 14-дневного курса. Всего я прошла 3 курса лечения с месячными перерывами и очень довольна результатом.

И. Новикова, Екатеринбург

ПРИ ОБИЛЬНОМ КРОВОТЕЧЕНИИ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ 6 БЕЛКОВ СВЕЖИХ ЯИЦ ХОРОШЕНЬКО РАЗМЕШАЙТЕ С 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЛИМОННОЙ КИСЛОТЫ И ВЫПЕЙТЕ.

МУЖЧИНАМ НУЖНО ВСЕГО ДВЕ ВЕЩИ: ЖЕНЩИНЫ И ОТДЫХ ОТ ЖЕНЩИН.

Сенсация

Станет отцом

МУЖЧИНА ИЗ ЮАР, КОТОРОМУ ПЕРЕСАДИЛИ ПЕНИС, СКОРО СТАНЕТ ОТЦОМ.

Парень лишился пениса в 18 лет из-за неудачно проведенного обрезания. Операция по пересадке полового органа длилась 9 часов. И вот новое сообщение: жена уникального пациента забеременела. По словам хирурга, он не считал, что мужчина будет бесплоден, поскольку у него была проблема с пенисом, а не с яичками. Теперь хирург намерен проанализировать итоги успешной операции и, возможно, повторить ее в будущем. Чтобы соединить тончайшие кровеносные сосуды и нервы, врачи использовали технику, которая обычно применяется в пластической хирургии при операциях на лице. Попытки врачей пересадить половые органы предпринимались и раньше, но орган не приживался. По словам медиков, в ЮАР особенно ощущается нужда в трансплантации пенисов. Ежегодно десятки, а то и сотни мальчиков получают увечья или погибают из-за традиционных ритуалов посвящения в мужчины.

Для двоих **Ситуация**

Уже не стал...

К СОРОКА ГОДАМ ВСЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ ТЕЛА ЗАМЕДЛЯЮТ СВОЮ РАБОТУ. А ТЕ, ЧТО ОТВЕЧАЮТ ЗА ЭРЕКЦИЮ, — В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ.

Добиться ее, просто думая о сексе или глядя на обнаженную партнершу, становится сложнее. Требуется непосредственная стимуляция пениса. Хорошо тем мужчинам, у кого доверительные отношения с партнершей. Она может помочь возбудиться прикосновениями. Но часто бывает, что жены не торопятся помочь своим мужьям настроиться на нужный лад. Причина простая: в прошлом жена редко дотрагивалась до пениса мужа, потому что в этом просто не было необходимости. Возбуждение нарастало без дополнительной стимуляции. А когда привычная быстрая эрекция пропадает, большинство мужчин продолжают ее ждать. Таким образом, их сексуальные встречи становятся более редкими. И есть опасность, что терпеливое ожидание эрекции в течение недели, двух, а там и месяца может закончиться ничем. Эрекция так и не вернется. Мужчина приходит к печальному заключению, что он импотент. Хотя эрекцию надо было поддерживать и стараться добиться сексуальных встреч хотя бы 1-2 раза в неделю, лучше чаще.

Потребность организма в выбрасывании спермы с годами значительно снижается, и спермы вырабатывается все меньше.

Есть и еще одна неприятность, с которой придется смириться. После 40 лет пенис утрачивает стальную твердость. Тем не менее для полноценного полового акта и получения взаимного удовлетворения может хватить и не очень стойкой эрекции. Пенис, даже не столь каменный, как раньше, может очень хорошо делать свое дело. Поэтому ни в коем случае нельзя пассивно ждать и отказываться от близости — секса должно быть много.

Некоторых тревожит неспособность выбрасывать сперму с той же готовностью и легкостью, как раньше. Однако в возрасте за сорок это не повод для уныния. Потребность организма в выбрасывании спермы — эякуляции — с годами значительно снижается, и спермы вообще вырабатывается все меньше. И даже если какие-то половые акты пройдут без оргазма или с неярким оргазмом, это нормально!

И. П. Куницын, сексолог

На приёме у гинеколога

ВРАЧ СКАЗАЛ, ЧТО У МЕНЯ ЛЕЙКОПЛАКИЯ...

Врач сказал, что у меня лейкоплакия. Как лечится это заболевание?

Т. С. Заварзина, Московская обл.

Лейкоплакия — это изменение эпителия мочевого пузыря. В нем появляются белые пятнышки, которые считаются предраковым состоянием. Чтобы предотвратить их перерождение в рак, после гистологического подтверждения диагноза необходимо удалить эту слизистую с помощью лазера.

СТАЛА ЧАЩЕ МОЧИТЬСЯ...

У меня хронический цистит. Заметила, что в последнее время стала чаще мочиться. Что посоветуете?

Н. Н. Цой, Сыктывкар

Обратитесь к урологу. Врач проведет тщательное обследование и назначит правильное лечение. В результате длительного хронического воспаления изменяется слизистая мочевого пузыря и может возникнуть осложнение — так называемый гиперактивный мочевой пузырь, когда при небольшом объеме мочи возникают частые позывы к мочеиспусканию.

УМИРАЮ ОТ ЩЕКОТКИ!

Ужасно боюсь щекотки! Из-за этого возникают проблемы с ласками. То есть пока мужчина ласкает меня руками — все нормально, но как только начинает целовать — умираю от щекотки! В результате вместо удовольствия сплошное огорчение. Как быть?

Маргарита, Читинская обл.

Виной всему повышенная чувствительность рецепторов. В таких случаях помогает закаливание, интенсивное растирание тела махровым полотенцем после душа — регулярно, каждый день. Для дополнительных рекомендаций обратитесь к врачу-неврологу.

А. С. Варгинян, гинеколог, врач высшей категории

Девичьи проблемы

Зачем гормоны подростку?

Дочери 14 лет. Менструации начались в 10 лет, цикл нерегулярный с самого начала. Месячные болезненные. Врач сказал, что причиной может быть дисбаланс половых гормонов, и назначил «Дюфастон». Но ведь это гормональный препарат, а дочка еще подросток.

Светлана Васильевна, Красноярск

Действительно, одной из причин расстройств менструального цикла является нарушение баланса между половыми гормонами — эстрогеном и прогестероном. Низкий уровень прогестерона может привести к патологии женской репродуктивной системы и в будущем стать причиной многих заболеваний, таких как расстройства менструального цикла, эндометриоз, дисфункциональные маточные кровотечения и т. д. Не вылеченные в юности гормональные нарушения шлейфом тянутся через всю жизнь женщины. Кстати, невынашивание беременности также связано с дефицитом прогестерона. Через 5-10 лет ваша дочь захочет стать матерью, поэтому все гормональные проблемы надо решать сейчас. «Дюфастон» восполнит недостаток прогестерона, это аналог собственного женского гормона, который вырабатывается яичниками. Главное — соблюдать дозировку: 20 мг в сутки, что делает этот препарат максимально безопасным даже для молодых девушек.

О. П. Белова, гинеколог, врач высшей категории

ЕСЛИ ВАС ПОСЫЛАЮТ НА ВСЕ ЧЕТЫРЕ СТОРОНЫ, ИДИТЕ НА ЮГ, ТАМ ТЕПЛЕЕ.

Для вас, мадам

Ивовый чай поможет справиться с приливами. Для его приготовления понадобится кора белой ивы. Ее можно собрать самому, а можно просто купить в аптеке. Небольшой кусочек коры (или 2 ст. ложки измельченной) разотрите в ступке в муку. В эмалированной кастрюльке вскипятите 1 стакан воды, всыпьте в нее кору ивы, уменьшите огонь и кипятите 10 минут. Затем выключите газ и оставьте отвар еще на 5 минут. Процедите через марлю или мелкое ситечко, перелейте в чашку и выпейте, пока теплый. Пейте чай в течение всего дня, не менее 5 чашек ежедневно.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

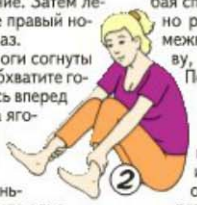
Лечебная гимнастика

От бесплодия

Неправильное положение половых органов у женщин может стать причиной бесплодия. В этом случае поможет лечебная гимнастика. Но если у вас воспаление, новообразование, сначала устраните эти проблемы.

1. Сидя на полу, ноги вытянуты и разведены, руки в стороны. Выдох — повернитесь налево, наклонитесь и правой рукой достаньте левый носок, вдох — вернитесь в исходное положение. Затем левой рукой достаньте правый носок. Повторите 6-8 раз.

2. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руками обхватите голени. Передвигайтесь вперед и назад с опорой на ягодицы и пятки. Повторите 6-8 раз в каждую сторону.



3. Стоя на четвереньках, в медленном темпе одновременно поднимайте на вдохе правую руку вперед и левую ногу назад. На выдохе вернитесь в исходное положение То же левой рукой и правой ногой. Повторите 4-6 раз.

4. При смещении матки вправо стоя на четвереньках шагайте прямыми руками влево до максимального поворота туловища. При смещении матки влево шагайте вправо. При загибе матки шагайте руками назад, до коленных суставов, и обратно. Повторите 6-10 раз любой вариант. Темп средний, дыхание свободное.

5. На вдохе, стоя на четвереньках, энергично втягивая промежность, опустите голову, выгибая спину. На выдохе энергично расслабьте мышцы промежности и поднимите голову, прогибаясь в пояснице. Повторите 8-10 раз.

6. Стоя на четвереньках, на выдохе, не отрывая рук от пола, максимально вытягиваясь и выгибая спину, опустите таз между пяток. На вдохе, опираясь на руки, постепенно станьте снова на четвереньки, прогибаясь в пояснице, как бы подлезая под забор. Темп медленный. Повторите 6-8 раз.

7. Стоя на четвереньках, руки согнуты в локтях. На вдохе поднимите правую ногу вверх, на выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 10-12 раз каждой ногой.

8. Лежа на животе, ноги слегка разведены, руки согнуты в локтях (кисти на уровне плеч). Ползайте попластунски в течение 30-60 секунд.

9. Лежа на животе, одновременно поднимите голову, плечи, верхнюю часть туловища и ноги, резко прогнувшись в пояснице и вытянув руки вперед и вверх. Темп медленный, дыхание свободное. Повторите 4-6 раз.

10. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. При смещении матки влево наклоните туловище вправо и коснитесь пальцами левой руки носка правой ноги (правая рука отведена в сторону). При смещении матки вправо наклонитесь влево и коснитесь правой рукой носка левой ноги. При загибе матки опускайте руки к носкам ног. Каждый вариант повторите 6-8 раз.

11. Ходите перекрестным шагом (левая нога перед правой и наоборот), руки на поясе.

Шёпотом о важном

После секса появляются потёртости и даже ранки

Мне 45 лет, никогда не испытывала проблем с интимной жизнью. Но в последнее время появились неприятные ощущения на наружных половых органах. Слизистая какая-то раздраженная, после секса появляются потертости, даже маленькие ранки. Как снимать это состояние?

И. Волошина, Смоленская обл.

Любая женщина может испытывать болевые ощущения и дискомфорт в интимной зоне. Но чаще всего это случается с женщинами, которые находятся в периоде менопаузы, принимают противозачаточные препараты, перенесшими рак, или теми, у кого есть хронические заболевания. Причин для таких повреждений множество, но проявляются они всегда одинаково: в виде зуда, жжения, раздражения, покраснения и сухости, болезненности при сексе. Эти симптомы доставляют множество неудобств и могут привести к более серьезным проблемам. Женщины начинают расчесывать эту зону, в результате образуются трещинки и раны, вплоть до эрозий, а через них могут проникать болезнетворные микробы и инфекции. Проблем можно избежать, если при возникновении таких симптомов пользоваться лекарственными кремами для этой зоны. Они успокаивают раздражение, увлажняют, повышают упругость наружных половых органов. Не стоит употреблять обычные мази, особенно на вазелиновой основе — вазелин сушит вульву еще больше. Есть специальные средства для вульвы, которые улучшают сексуальную жизнь и самочувствие многих женщин. И еще в аптеках продается хорошая мазь «Спасатель». В ее составе много лечебных масел, в том числе масло календулы и пчелиный воск.

И. Н. Варгузова, гинеколог, врач высшей категории

Ёшкин кот!

У меня с двух сторон рожки пробиваются!

Работаю в Якутии вахтовым методом: два месяца на нефтяной скважине, две недели дома. Женат четыре года, живем вроде хорошо. В последний раз, когда был на вахте, у меня на голове с двух сторон появились шишки. Ну вот как у оленей, когда рожки пробиваются. Это просто кошмар какой-то! Значит, жена мне изменяет, пока я работаю? Реальные шишки, как у оленей! Раньше были мягкие, а теперь затвердели и еще заострились на кончиках. Кончики тоже твердые. Это что? Как от этого избавиться?

Егор, Республика Саха

Совершенно зря тревожитесь о верности своей жены. У ваших рогов совсем другая природа. Судя по описанию, вы страдаете одной из форм кератоза — кожного заболевания, известного под названием кожный рог. При нем в дерме постепенно формируется конусообразная роговая масса. Кожные рога могут возникнуть практически на любом участке тела. Иногда достигают размеров в 5-6 сантиметров. Обязательно надо обратиться к врачу-дерматологу. Иногда этот вид кератоза возникает при туберкулезе кожи и других опасных заболеваниях. Удаляют кожный рог методом иссечения, электрокоагуляции или лазеротерапии.

П. В. Аугиев, дерматолог, врач высшей категории

Проблемы с потенцией

ПРИЧИНЫ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ.

1. Эндокринные нарушения: гипогонадизм (недостаточная выработка полового гормона тестостерона), сахарный диабет, гипотиреоз, гипо- и гиперплазия надпочечников, опухоль гипофиза.
2. Урологические патологии: пороки развития половых органов, заболевания предстательной железы и мочевого пузыря, почечная недостаточность.
3. Неврологические нарушения: депрессия, эпилепсия, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз, последствия травмы и операции на головном и спинном мозге, на органах малого таза и промежности;
4. Побочные действия лекарств: диуретиков, бета-блокаторов, антигистаминных препаратов.
5. Заболевания сердечно-сосудистой системы.

Что стало причиной ваших проблем, разберется андролог. Он, скорее всего, назначит вам обследование. Если анализы выявят отклонения от нормы, на помощь придет гормонозаместительная терапия. Она нормализует не только потенцию, но и работу сердца, давление, вес, показатели крови. Но грамотно назначить ее может только специалист.

Е. Зуев, андролог, врач высшей категории

Цифры и факты

■ У СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ ПРОБЛЕМЫ В СЕКСЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ В 25 РАЗ ЧАЩЕ, ЧЕМ У ЛЮДЕЙ С НОРМАЛЬНЫМ ВЕСОМ.

■ У 40% МУЖЧИН-АЛКОГОЛИКОВ ПРОБЛЕМЫ С ЭРЕКЦИЕЙ, А У КАЖДОГО ДЕСЯТОГО — ЗАДЕРЖКА ЭЯКУЛЯЦИИ.

■ ТРЕТЬ ЖЕНЩИН, СТРАДАЮЩИХ АЛКОГОЛИЗМОМ, С БОЛЬШИМ ТРУДОМ ДОСТИГАЮТ ПОЛОВОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ И НЕ ИСПЫТЫВАЮТ ОРГАЗМА.

■ ПРИМЕРНО В ОДНОЙ СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЕ ИЗ 10 (ОКОЛО 12%) СУПРУГИ СПЯТ ОТДЕЛЬНО, КАЖДЫЙ В СВОЕЙ КРОВАТИ.

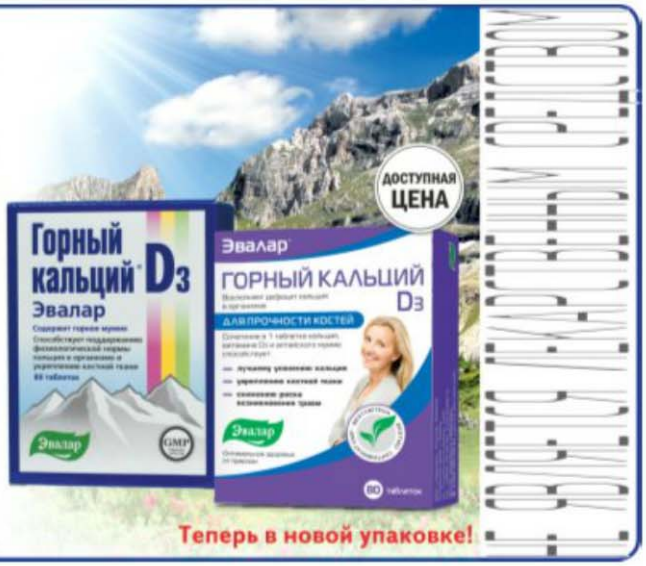
Эвалар

ПРЕПАРАТОВ С КАЛЬЦИЕМ МНОГО, А «ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ» ОДИН!

В отличие от других препаратов, «Горный кальций $Д_3$» с мумие насыщает кости не только кальцием и витамином $Д_3$, но и природными минералами, входящими в состав мумие. Мумие содержит более 30 микро- и макроэлементов, которые способствуют повышению прочности костей и выработке коллагена для придания костям упругости и эластичности, что снижает риск возникновения травм. Недаром мумие издавна считали лучшим средством для укрепления костей. Именно сочетание мумие и кальция в 1 таблетке обеспечивает лучшее их усвоение, что способствует укреплению костей, волос, ногтей, зубов и более быстрому восстановлению костной ткани при травмах.

«Горный кальций» Эвалар - чтобы кости стали крепче гор!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.



Теперь в новой упаковке!

Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»:
8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
БАД. Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

www.evalar.ru

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

Прошу помощи

КАЖДЫЙ ВЕЧЕР СТАНОВИТСЯ ТРЕВОЖНО: ЧТО БУДЕТ УТРОМ?

Мне 67 лет. За всю жизнь почти ничем серьезным не болела, даже давление никогда не шалило. Всегда вела активный образ жизни, год назад ушла с преподавательской работы. Хотя мой возраст уже почтенный, по возможности плаваю в бассейне и играю в настольный теннис. Недавно у меня обнаружили остеохондроз. Когда встаю и ложусь, каждый раз кружится голова. Был однажды даже приступ головокружения с рвотой (на голодный желудок, желчью). Прошла курс лечения в дневном стационаре у невролога. Принимала винпоцетин, пирацетам, делали массаж шейно-плечевого пояса, электрофорез, ставили капельницы. В целом сейчас неплохое состояние, но часто по утрам (в 4-5 часов) мучают сильные головные боли, от которых резко просыпаюсь. Когда встаю, боль проходит. Ее нет и в течение дня. Наступает вечер, и мне каждый раз тревожно: что будет утром? Может, кто-то знает, с чем связаны утренние головные боли и как от них избавиться? Подскажите средства! Это связано с остеохондрозом? Может, меня спасет какая-нибудь гимнастика?

Валентина Александровна, вопрос с сайта

При аллергии залейте 2 ст. ложки корня сельдерея 1 стаканом холодной воды, настаивайте 2 часа. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

ШИШЕЧКА НЕ РАСТЁТ, ПРИ НАДАВЛИВАНИИ БОЛИТ

Пару недель назад 14-летняя дочь заметила на предплечье подкожное образование (3х4 см). Говорит, что нигде не ударялась. При надавливании болит. На ощупь твердое, но на липому не похоже. Кожа над образованием горячая с легким покраснением. Шишечка не растет, боль не усиливается со временем. Компрессы с водкой на ночь никакого эффекта не дали. Живем в сельской местности, хирурга у нас нет. К тому же дочь боится, что будут резать, не соглашается ехать в районную поликлинику. Кто-нибудь может нам подсказать безвредное народное средство? Какой компресс поможет? Заранее спасибо!

В. Ф. Лабынцева, Ивановская обл.

НУЖНО НАБРАТЬ ВЕС, ИНАЧЕ ПОЧКА НЕ СТАНЕТ НА МЕСТО

Мне 24 года, вешу 47 кг при росте 160 см. На УЗИ поставили диагноз опущение правой почки на 6 см и небольшое расширение чашечки. Врач назначила лечение и строго-настрого сказала набрать вес, иначе почка не станет на место. Уже полмесяца пытаюсь поправиться, но не удается... Сметану с пивом пью, питаюсь булочками — не помогает. Что делать? Посоветуйте что-нибудь!

И. С. Чикилева, Татарстан

ПОСТОЯННО БЕСПОКОИТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

Мне 29 лет, давно беспокоит неприятный запах изо рта. Это никак не связано со стоматологией, зубы все вылечила, десны здоровы. На языке постоянно появляется белый налет. Чищу зубы минимум 2 раза в день, пользуюсь щеткой для языка и зубной нитью, но все это лишь на короткое время избавляет от запаха. Глотала «лампочку», сказали что с желудком все в порядке. Также изредка из горла в рот попадают мелкие комочки белого цвета с неприятным запахом. Что это? Может, нужно лечить горло? Что мне делать, подскажите!

Д. А. Устьянцева, Башкортостан

СОВСЕМ ЗАМУЧИЛА ОДЫШКА

Мне 27 лет, двое детей, совсем измучила одышка. Впервые она возникла, когда вынашивала второго сыночка. Надеялась, что после родов все пройдет. Сыну уже 1 год и 3 месяца, а одышка стала беспокоить даже чаще, к тому же появились головокружения. Что со мной? К врачу не иду, еще кормлю грудью. Чем полечиться, чтобы ребенку не навредить?

Т. В. Мархасина, Томская обл.

ДОЧЬ С ДЕТСТВА ВО СНЕ СКРИПИТ ЗУБАМИ

Когда она училась в школе, я заметила, что такие ночные приступы чаще происходили в дни уроков физкультуры. Сейчас дочке 19 лет, и почти каждую ночь это повторяется. Читала, что врачи с паразитами это не связывают, называют народными фантазиями. Полгода назад мы ходили на прием к неврологу, она выписала «Персенфорте» и «Пантогам» (курс 3 месяца). Пропили — никаких улучшений нет. Дорогие читатели, что посоветуете?

С. М. Сергеева, Ульяновская обл.

ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА СЛЫШУ ГОЛОСА РОДНЫХ, НО НЕ МОГУ РЕАГИРОВАТЬ

Мне 58 лет. 15 лет назад я сильно простыла, чихнула и упала на пол. Слышала, как муж меня звал по имени, но все тело и губы были ватными, ответить не могла, но позже пришла в себя. Это был первый приступ. Через полгода ситуация повторилась: тоже была простывшая, чихнула и упала со стула. Опять слышала голоса родных, но не могла реагировать. Со временем это стало проявляться все чаще. Обследовали в областном диагностическом центре, поставили диагноз дисциркуляторная энцефалопатия 2 степени. Но я так толком и не поняла, что со мной и как лечиться. Сменила место жительства — переехала с Севера в среднюю полосу, и как-то все само прошло... В этом году похоронила любимого мужа, и начались те же проблемы. Чувствую, как в голове появляется дискомфорт, и я отключаюсь. Родственники мерили мне давление в момент очередного приступа — оно в норме. Все слышу, но говорить и двигаться не могу. К врачам больше не обращалась. Хотелось поделиться своей бедой с читателями «Айболита». Если кому-то знакомо такое состояние, посоветуйте что-нибудь. Буду очень рада всем, кто откликнется...

Дарья Алексеевна, Саратовская обл.

Хотите иметь здоровое сердце? Хотя бы 2-3 раза в неделю съедайте 2 яичных белка, взбитых с 2 чайн. ложками сметаны и 1 чайн. ложкой меда.

НУЖНО БЫТЬ СПОКОЙНЕЕ, НО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

Мне 52 года, из них 12 лет работаю воспитателем. В последний год стала очень раздражительной по мелочам, могу завестись с любой ерунды. Начала кричать на детей, хотя знаю, что это неправильно. Нужно быть мягче и спокойнее, но не получается. Пила настойку валерьянки, пустырника, но эффекта нет. Иногда думаю, что скоро меня совсем «накроет». Из-за этого страдают детишки и семья. Подскажите, что делать с таким состоянием? Как с собой справиться? Увольняться не хочу, это не решит проблему. Да и остаться без работы в моем возрасте страшно. Прошу, поделитесь советом.

П. Е. Терентьева, Московская обл.

Парализованная нога у мамы стала огромной и бордового цвета

Маме 89 лет, 12 последних не ходит. Был инсульт, только сидит и лежит. Стали появляться отеки на ногах, терапевт сказал, что все дело в сердечной недостаточности. Принимаем дигоксин и мочегонные. Пару месяцев назад отечность усилилась, особенно на парализованной ноге, на коже стала появляться красная рябь. Отек принял форму сапога, на подвижной ноге — чуть выше стопы, на больной — почти до колена. Эта нога стала огромной и бордового цвета, к тому же в нескольких местах лопнула кожа и стала подтекать жидкость. Повышения температуры не было. Когда вызвали скорую, доктора сказали, что это острый тромбофлебит. Участковый врач дала направление к хирургу, лечение не назначила. Хирурга удалось вызвать только через 2 недели, и то не сосудистого. За это время выпили 30 капсул «Троксевазина», делали обертывания с мазью Вишневского на 2 суток. Благодаря этому нога побелела, отек уменьшился. Спустя некоторое время парализованная конечность опять покраснела и стала слоновой, вторая пока в норме. Когда дождались хирурга, он сказал, что это рожистое воспаление, порекомендовал мазать разбавленным йодом и пить антибиотики... Толку от такого лечения мало. Боюсь потерять время. Посоветуйте, что делать? Как бороться с отеками?

Г. И. Белокопытова, Астраханская обл.

■ В КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ ЖИВЕТ СТЕРВА, ВЕДЬМА, ГЛУПЫШКА, АНГЕЛ И ПРЕКРАСНАЯ ПРИНЦЕССА! ЧТО РАЗБУДИТЕ, ТО И ПОЛУЧИТЕ!

■ ВНУК, КОТОРЫЙ ПРОВЕЛ ЛЕТО У БАБУШКИ, ЛУЧШЕ УЧАСТКОВОГО ВРАЧА ИЗМЕРЯЕТ ДАВЛЕНИЕ.

■ СИНОПТИКИ, КАК И САПЕРЫ, ОШИБАЮТСЯ ОДИН РАЗ. НО КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

■ МУЖИКОВ ХЛЕБОМ НЕ КОРМИ — ДАЙ ПОЖРАТЬ.

Прикинь на себя ***Думай, думай***

«Это смогу, это нет!»

ПОДДЕРЖКА БЛИЖНЕГО — СИЛЬНЕЙШЕЕ СРЕДСТВО И ОТ ДЕПРЕССИИ, И ОТ ОТЧАЯНИЯ, И ОТ СТРАХА. И ЛУЧШИЙ СТИМУЛ ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ. И ВСЕ ЖЕ...

Подумай, прежде чем протянуть руку

Весной прошлого года, когда в Россию начался наплыв беженцев из Донецкой и Луганской областей, россияне истерично бросились помогать. И началось... Уже тогда стало понятно, что добром все не кончится. И действительно. Одна из читательниц «Айболита» в свой загородный дом пустила семью из Донбасса. Конфликт начался после того, как она попросила вскопать огород. Беженцы воспротивились: «Мы не батраки!» К тому же вскоре выяснилось, что мужчины из этой семьи сильно выпивают. Тогда гостей попросили съехать, но они отказались — некуда. Что дальше? Судебное разбирательство длится до сих пор. Все ненавидят друг друга, все друг друга винят. Это один случай из сотен подобных.

Почему так происходит

Почему добрый человек в итоге оказывается злодеем и виноватым? Почему он так хотел помочь, а ему сели на шею? Потому что прежде, чем броситься на помощь ближнему, важно помнить: главное — это чувство ответственности, уравновешенность, причем с обеих сторон — и того, кто помогает, и того, кому помогают. Потому что протянутая рука может столкнуть человека в пропасть. А чтобы вытащить из пропасти, надо не просто протянуть руку, а крепко держать и обоим стараться.

Советы тому, кто помогает

Желание сделать доброе дело — это еще не действие, а только намерение. А решение потребует от вас много времени, сил, терпения, траты материальных средств. Вы к этому готовы? Если нет, лучше сразу остановиться. Если все-таки решились, твердо ограничьте рамки своей помощи и не выходите за них. Ибо как только вы станете чрезмерно напрягаться, тут же начнете раздражаться и обвинять того, кому помогаете. Прежде чем начать помогать, поговорите со своим подопечным: «Это смогу, это нет». Иначе, когда вам станет понятно, что вы надорвались, тот, кому помогаете, может потребовать, чтобы вы сделали для него еще что-то, и точно сядет на шею.

Советы тому, кому помогают

1 В какой бы ни оказались ситуации, ваши жизнь и судьба — только ваши. Человек приходит в эту жизнь в одиночку и в одиночку из нее уходит. Никто никому ничего не должен. И помощь тех, кто готов помочь вам, — это только «подставленное плечо». Радуйтесь, что оно есть, смело опирайтесь на него, но идти все-таки старайтесь сами. Цель — обрести самостоятельность, встать на ноги.

2 Цените то, что есть. Помогают — уже хорошо. Но помните: помогающий тратит на вас свои силы, время, деньги. Будьте благодарны и старайтесь по мере сил восполнить потраченное. И не словами, а делами. Все слова благодарности ничего не стоят в сравнении с тем, что вы почините розетку или вымоете пол.

3 Не обижайтесь на человека, который вам помогает, если он устал или предпочел свои интересы вашим. У него есть своя жизнь, и она была до вашего появления. Как только вы начали раздражаться на того, кто вам помогает, значит, упустили момент, когда встали на ноги.

4 Можно радоваться лучу света в темнице, а можно впасть в депрессию из-за того, что бриллианты мелкие. Подумайте, кому приятнее помогать: вечно недовольному депрессивному нытику или неунывающему человеку?

А. С. Погодина, психолог

Спасибо!

Обращалась в «Айболит» (№3 за 2015 г.) с просьбой поделиться рецептом от розацеа. Спасибо людям, которые меня услышали! Очень благодарна Зое Николаевне из Краснодара (письмо в №5 за 2015 г.) и Л. М. Котенко (№6 за 2015 г.). Мир не без добрых людей. Низкий поклон, счастья и здоровья! И спасибо «Айболиту»! Еще прошу помочь очень дорогому мне человеку вылечиться от сухой экземы на лице! Если кто-то знает рецепт, помогите еще раз!

Ирина, Германия

***

Спасибо за гонорар! Мое письмо «В вальсе забыла о возрасте и травмах» было опубликовано в «Айболите» №10 за 2015 г. Любая тысяча к пенсии — это приз! Я инвалид II группы, лекарства подорожали, а «Айболит» действительно лечит!

Л. А. Дымнова, Бабаево, Вологодская обл.

Спешим помочь

СЫРОЕ ПШЕНО СПАСАЕТ МЕНЯ ОТ ИЗЖОГИ

Для Р. Аллахвердиева из Дагестана, автора письма «Много лет мучает изжога» («Айболит» №6 за 2015 г.).

Хочу предложить рецепт от изжоги, который всегда выручает меня и моих знакомых. Как только появляется изжога, трижды промываю холодной проточной водой 3 чайн. ложки сырого пшена (оно всегда есть в моем доме), сливаю воду, а пшено съедаю. За считанные минуты самочувствие улучшается. Для закрепления результата процедуру лучше повторить через 20-30 минут.

Т. Ю. Прусова, Таганрог, Ростовская обл.

КОЖУ ЗАЛЕЧИТ РАСТОПЛЕННЫЙ ОВЕЧИЙ ЖИР

Для Татьяны из Норильска, автора письма «Ладони покрыты мелкими морщинками» («Айболит» №13 за 2015 г.).

У меня когда-то тоже ладони были в трещинках, и никакие кремы не помогали. От проблемы избавило лечение овечьим жиром. Мыла руки, разогревала над свечкой кусочек овечьего жира и закапывала его в трещины. После 3-4 таких процедур все затянулось! Больно, но очень эффективно. Такое лечение поможет также тем, у кого сильно трескаются пятки.

Мария Михайловна, Северная Осетия

ЦЕЛЕБНЫЙ РАСТВОР ПОМОЖЕТ ПРИ ШПОРАХ

Для И. Новиковой из Перми, автора письма «Правый сапог лопнул сбоку, а за ним ботинок...» («Айболит» №9 за 2015 г.).

Одно время у меня сильно болели пятки — шпоры одолели. Помог такой рецепт: смешала в фарфоровой чашке до однородной массы сырое куриное яйцо и по 1 ст. ложке подсолнечного масла и 9%-ного столового уксуса. Полученную мазь наносила на салфетку, прикладывала к пятке и надевала носок. Хватило 3 процедур, чтобы навсегда избавиться от боли.

Р. Н. Шепелева, Пензенская обл.

ГОЛОВНУЮ БОЛЬ БАБУШКА ЛЕЧИЛА РЖАНЫМ ХЛЕБОМ

Для Натальи Денисовны из Свердловской обл., автора письма «Мне 62 года. Да, старая, но ведь живых не хоронят!», жалуется на головные боли («Айболит» №9 за 2015 г.).

При головных болях и повышенном внутричерепном давлении моя бабушка отрезала нижнюю часть буханки ржаного хлеба (по всей длине и толщиной в 1-1,5 см), окунала его в горячую воду и прикладывала на весь лоб и затылок. Держала компресс 10-15 минут. В это время принимала теплые ножные ванночки и, разминая, по 10-15 раз тянула вниз мочки ушей. Головная боль быстро отпускала, а давление приходило в норму. Подскажу еще один рецепт: измельчите и смешайте 1,5 ст. ложки лука-порея и 1/2 чайн. ложки корня имбиря, залейте смесь чашкой кипятка, через 30 минут процедите и выпейте. Обычно через 10-15 минут голова перестает болеть.

Раиса Петровна, Самарская обл.

От болей в суставах — перцовое масло

Для Людмилы Николаевны из Ульяновска, автора письма «От боли в руках ничего не могу делать» («Айболит» №14 за 2015 г.).

Мама спасается от болей в суставах перцовым маслом. У нее болят кисти, поэтому на ночь она растирает их этим лекарством, надевает хлопчатобумажные перчатки и ложится спать. Чтобы приготовить перцовое масло, в глиняный горшочек налейте стакан растительного масла, добавьте несколько штук измельченного горького стручкового перца и протомите в духовке при открытой дверце 1,5-2 часа. После этого духовку выключите, закройте и оставьте в ней масло до полного остывания. Через 30-40 минут после его втирания проходит даже острая мышечная боль. Растирайте суставы через день, но если боль сильная, то каждый день. Если кожа плохо реагирует на такое лечение, ищите другое лекарство.

Галина С., Рязань

ТЫКВЕННОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗБАВИЛО ОТ ЗАПОРОВ, И НЕ ТОЛЬКО

Для И. Е. Кривцова из Орловской обл., автора письма «После инсульта начались запоры» («Айболит» №11 за 2015 г.), и Рината из Ставропольского края, автора письма «Геморрой вскочил в 21 год» («Айболит» №15 за 2015 г.).

Когда мне было 50 лет, очень долго мучили запоры и узловатый геморрой с кровотечением. В то время пристрастилась к тыквенному варенью — ела его с удовольствием каждый день в течение 3 месяцев, без дозировки (сколько могла). Иногда парила в духовке тыкву. И что вы думаете? Все прошло, и вот уже 34 года не страдаю этими заболеваниями. Если случится запор, сразу же налегаю на тыкву. Так что ешьте ее в любом виде. Такое лечение всем доступно.

Т. М. Безъязыкова, Казахстан

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ БОЛИТ БОЛЬШЕ 5 ЛЕТ

Для А. Ю. Степановой из Челябинска, автора письма «С юности страшно болит поджелудочная» («Айболит» №12 за 2015 г.).

Моя война с болями в поджелудочной идет больше пяти лет. То ли из-за сильного стресса она стала беспокоить, то ли из-за неправильного питания дала сбой — не знаю. На УЗИ врач сказал: «У вас диффузные изменения в тканях поджелудочной железы. Наверное, шашлычком любите себя побаловать?..» Проблема не смертельная, но беспокойств доставляет много. Спасаюсь от болей с помощью такого лекарства: перетираю в муку высушенные ядра 100 грецких орехов, смешиваю в равных по объему частях с майским медом, складываю в банку и ставлю на хранение в холодное место. Каждое утро натощак съедаю по 1 чайн. ложке смеси. Так лечусь, пока целебная смесь не закончится, а через месяц повторяю.

Александр Степанович, Краснодарский край

НЕТ СИЛ? ПЕЙТЕ КВАС ИЗ ЯБЛОК

Для Веры из Иркутской обл., автора письма «Помогите вернуть дочь к жизни!» («Айболит» №16 за 2015 г.).

Если после болезни или стресса организм долго не может восстановиться, то ему нужно помочь. Предлагаю целебный рецепт напитка. Если его пить регулярно, почувствуете прилив энергии. Для приготовления кваса 6 стаканов сушеных яблок или яблочной кожуры слегка обжарьте в духовке и положите в эмалированную кастрюлю. Залейте 3 л кипятка, дайте закипеть, отставьте, накройте крышкой и настаивайте 3 часа. Отвар слейте, всыпьте 1-1,5 стакана сахара, остудите до 30°С, добавьте 10-15 г растертых дрожжей. Хорошо перемешайте и оставьте в открытой посуде до появления пены, затем разлейте квас по бутылкам и поставьте в холодное место. Через 2-3 дня квас готов. Пейте охлажденным сколько захотите.

О. Черепанова, Казань

НА ЛЕЧЕНИЕ ХВАТИЛО 5-6 КАПУСТНЫХ КОЧЕРЫЖЕК

Для Николая из Московской обл., автора письма «На груди и спине появились белые пятна» («Айболит» №11 за 2015 г.).

Когда у моей знакомой на пальцах рук появились белые пятна (витилиго), ей помогла капуста. Чистила кочерыжки от капусты, натирала на мелкой терке, отжимала сок и сливала его в пузырек. Хранила сок в холодильнике. Смазывала на ночь пятна, и вскоре болезнь приостановилась. Для этого ей хватило сока 5-6 кочерыжек. Конечно, пятна остались, но новые больше не появлялись. Сейчас, спустя время, пятна уже не так и заметны. Наверное, вовремя начала лечение.

И. В. Горностаева, Челябинская обл.

ЗАПАХ У МЫЛА НЕПРИЯТНЫЙ, НО ВСЕ ТРЕЩИНЫ ЗАЖИЛИ

Для Р. Р. Гадзиевой из Чеченской Республики, автора письма «Зимой сильно трескаются руки» («Айболит» №1 за 2015 г.).

Долгие годы у меня была точно такая же проблема. Очень мучилась, мазала разными кремами, но ничего не помогало. А три года назад полностью избавилась от этого недуга. Лечение пустяковое! Случайно прочитала о пользе дегтярного мыла и срочно купила его. С тех пор купаюсь и мою руки только им. Оно продается в аптеках и магазинах. Запах у мыла неприятный, но можно привыкнуть и потерпеть ради лечения.

Надеюсь, мой совет вам поможет. Желаю скорейшего выздоровления!

Р. Даулешова, Актобе, Казахстан

Стихи наших читателей

БОГ ПОМОЖЕТ МНЕ

Пусть каждый день
подарком будет,
Вещая праздник на Земле.
Когда помочь не в силах
люди,
Я верю, Бог поможет мне.

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

КРУЖИТ, КРУЖИТ ОСЕННИЙ ЛИСТОК...

Тихо кружит листок
золотой
И ложится, шурша, на дорожку,
Обойду я его стороной:
Отдохни, мой листочек,
немножко.
Не забуду, как радовал нас,
Был твой шепот с листвой
нам усладой,
Ты блестел в глубине ее глаз,
И тебе мы вдвоем были рады.
Помнишь буйство весенних
цветов,
Тайну встреч и объятий
сердечных?
Мы любили друг друга без слов,
И казалось, что так будет
вечно.
Но вдруг дунул шальной
ветерок
И листок закружил, как
пушинку,
Ах, как жаль, не далек тот
денек,
Что укроет листок мой
снежинкой.
Пролетели хмельные деньки,
Пролегла между нами
разлука...
Так лети же, листок мой,
лети...
На душе моей горькая мука.
Не вернется к нам больше
весна,
Кружит, кружит, осенний
листок...
Нам легла на виски седина,
На листок лег холодный
снежок.

А. Савенко, Прасковея, Ставропольский край

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
современная инновационная помощь в трудных и запущенных случаях детям и взрослым
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТЫ, НЕВРОЗЫ,
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ,
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ЭПИЛЕПСИЯ, ШИЗОФРЕНИЯ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Цветочный отвар укрепит иммунитет

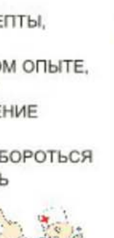
Для Валентины Павловны, которая спрашивает, как поддержать иммунную систему («Айболит» №11 за 2015 г.).

Валентина Павловна, не опускайте руки! Подскажу рецепт из своей копилки, который поможет очистить и поддержать печень, а также улучшит обмен веществ и укрепит иммунитет. Для этого не стоит пить дорогостоящие витамины — помогут цветы бархатцев. Для здоровья печени залейте 4 цветка бархатцев 0,5 л кипятка и кипятите на самом медленном огне 3 минуты. Процедите, повторно залейте цветки бархатцев 0,4 л кипятка и кипятите еще 6 минут, процедите. Смешайте оба отвара и пейте утром и вечером по 100 мл до еды. Курс лечения — 2 недели, перерыв — 1 неделя и курс повторите. Отвар можно использовать также в качестве примочек при шрамах, рубцах, мозолях и загрубевшей коже.

Н. С. Кузьмина, с. Усть-Калманка, Алтайский край

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!



Настойка бархатцев сахар в крови понизила и отёчность сняла

Для Валентины М. из Магаданской обл. («Айболит» №12 за 2015 г.), у которой диабет.

Этим летом я ездила с сестрой на море. Одна наша попутчица в поезде оказалась диабетиком. Когда разговорились по поводу этой болезни (у нас дальняя родственница тоже диабетик), она поделилась хорошим рецептом для снижения сахара в крови. Мы его записали и решили по окончании отпуска поделиться им с читателями «Айболита».

Нарвите 50 цветков бархатцев с темными цветочками, залейте их 0,5 л водки, настаивайте сутки, периодически взбалтывая, и принимайте эту настойку по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой. Курс — примерно 7 дней (можно чуть дольше). Рецепт действительно помог родственнице! После недели лечения она сдала анализы на сахар. Его уровень оказался в норме, а еще с ног сошла отечность. С тех пор настойка бархатцев — ее «настольное» лекарство. Родственница не принимает ее постоянно, только когда чувствует, что поднялся уровень сахара. Выпьет 2-3 раза в день и чувствует себя лучше. Конечно, диабет не у всех протекает одинаково, у каждого свое спасение. Но все же советую попробовать регулировать уровень сахара настойкой бархатцев. Даст Бог, поможет!

Татьяна Ивановна, Ставропольский край

Картофельная вода дробит и выводит камешки из желчного пузыря

Промойте 1 кг картошки, удалите глазки и варите в мундире в 6 л воды сначала на сильном огне, а после закипания на очень слабом 4 часа. После этого слегка посолите и сделайте пюре, не сливая воду (оно должно получиться очень жидким). Поставьте остывать на несколько часов. Когда пюре осядет, над ним должна образоваться прозрачная жидкость. Слейте ее в отдельную посуду и принимайте эту картофельную водичку по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30-40 минут до еды. Курс лечения — 40 дней.

У. Д. Кривых, Алтайский край

Сок красного лука с сахаром вылечил почки

У меня давно побаливали почки. Мне дали один рецепт, благодаря которому я избавилась от болей. Вечером почистила 2 кг красного лука, пропустила через мясорубку, насыпала 400 г сахара (воды не добавляла) и варила 2 часа на маленьком огне, постоянно помешивая. После этого на дуршлаг накинула марлю и вылила всю массу. Деревянной ложкой выжала сок над кастрюлей (должно получиться примерно 700 г). Остаток повесила в марле на ночь над кастрюлей, чтобы стекла вся оставшаяся жидкость. Утром натощак выпила 100 г сока, через 1,5-2 часа еще 100 г, и так в течение дня выпила весь объем сока. Сейчас почки меня не беспокоят. Кстати, параллельно избавилась от многолетнего изнуряющего кашля с хрипами.

И. В. Вдовина, Воронежская обл.

Каша с календулой избавит от гастрита

Гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока вылечила вот такой кашей. 2 ст. ложки цветков календулы заливала 1 стаканом кипятка, держала на малом огне 10 минут, настаивала 1 час, процеживала. Затем отвар доводила до кипения и добавляла 3 ст. ложки овсяных хлопьев. Когда смесь загустевала, снимала с огня. Кашу ела 2 раза в день, добавив 1 ст. ложку меда.

Т. В. Зайченко, Волгоградская обл.

От изжоги

■ ОТРЕЖЬТЕ ОТ КАРТОФЕЛЯ НЕБОЛЬШУЮ ПЛАСТИНКУ, ХОРОШО ЕЕ ПРОЖУЙТЕ И ПРОГЛОТИТЕ. ИЗЖОГА ПРОЙДЕТ ЧЕРЕЗ 1-2 МИНУТЫ.

■ КАК ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ ПРИСТУП, СЪЕШЬТЕ 6-7 ЯДЕР СЛЕГКА ПОДЖАРЕННОГО АРАХИСА.

■ ЕСЛИ ИЗЖОГА РЕГУЛЯРНАЯ, РАСТВОРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МЕДА В СТАКАНЕ ТЕПЛОГО МОЛОКА И ВЫПЕЙТЕ СМЕСЬ ЗА ЧАС ДО ЕДЫ. ТАК ЛЕЧИТЕСЬ ДО УЛУЧШЕНИЯ.

От запоров — сливы

● **Настой.** Залейте 100 г слив без косточек 2 стаканами крутого кипятка, накройте, укутайте полотенцем и настаивайте 10-12 часов. Утром натощак пейте по стакану настоя, через 30 минут съешьте 2-4 запаренные сливы и можно завтракать. Этот рецепт особенно рекомендуют беременным.

● **Каша.** Смешайте 200 г овса и несколько порезанных свежих слив, заварите смесь 2 стаканами воды, поставьте на слабый огонь и варите 20-30 минут. Готовому отвару дайте настояться несколько часов и процедите. Принимайте по 1 стакану 2-3 раза в день до улучшения работы кишечника.

● **Чай с сенной.** Смешайте 100 г измельченного чернослива (сухого) с 2 чайн. ложками травы сенны, запарьте 2,5 стакана кипятка, настаивайте 2-3 часа и процедите. Принимайте по 3-5 чайн. ложек каждый час. Так лечитесь, пока не появится слабительный эффект, но не дольше 1 недели (сенна вызывает привыкание).

Лечимся репой

ПОСЛЕ инфаркта миокарда ешьте репу в любом виде и пейте по 1/2 стакана сока 3-4 раза в день.

ОТ дизентерии 300 г очищенной репы нарежьте, посыпьте сахаром, сбрызните уксусом и съешьте.

ДЛЯ профилактики атеросклероза пейте сок черной редьки, добавив по вкусу мед, по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

ПРИ дискинезии желчных путей пейте сок репы по 1/2 стакана 3 раза в день, добавив по вкусу мед.

ЗАМУЧИЛ кашель? Пейте сок репы по 1-2 ст. ложки (с медом). Или залейте 2 ст. ложки нарезанной репы 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

P. S. Не рекомендуется репа при гепатите, энтероколите, холецистите, воспалении кишечника, остром гастрите, заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки.

Лечебная диета

При грыже пищевода

При этом заболевании очень полезны жидкие каши из гречки, овсянки и пшена.

При грыже пищевода врачи назначают медикаментозное лечение и строгую диету. Питание должно быть дробным (6 раз в сутки), небольшими порциями. Обязательно тщательно пережевывайте пищу.

Некоторые продукты, безвредные на первый взгляд, надо исключить из рациона: минеральная вода с газом, выпечка из дрожжевого теста, молоко, виноград, фасоль, горох и белокочанная капуста вызывают усиленный метеоризм и отрыжку. Манная каша, сваренные вкрутую яйца, отварной рис и другие продукты, которые могут вызвать запор, также исключаются из рациона.

* Придется отказаться от орехов и семечек, яблок, цитрусовых, ягод, маринованных и соленых овощей, жирного мяса, колбасных изделий и копченостей, жирного сыра и творога.

* При грыже пищевода очень полезны жидкие каши из гречки, овсянки и пшена. После приготовления рекомендуется дополнительно измельчить кашу блендером.

* О кисломолочных продуктах: кому-то кефир на ночь — как бальзам, а у кого-то вызывает настоящую «революцию» в желудке.

* Нежирное мясо, курицу, индейку, а также рыбу надо есть только в отварном виде. Еще лучше для желудка паровые котлетки из этих продуктов.

* Никаких специй и панировочных сухарей.

* Из овощей в черном списке только капуста — она вызывает метеоризм. Остальные в отварном виде и пюре — сколько угодно. С фруктами осторожнее. Самые безопасные — бананы, мягкие груши и яблоки (печеные и без кожуры).

P. S. После еды ни в коем случае нельзя ложиться, лучше немного походить. Нельзя наедаться на ночь. Прием пищи разрешен строго за 3 часа до отхода ко сну.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

В яблочко!

ДИЕТОЛОГИ УБЕЖДЕНЫ: ЯБЛОКИ — ОДНИ ИЗ САМЫХ ЦЕЛЕБНЫХ ФРУКТОВ НА ПЛАНЕТЕ. ЧЕМ ОНИ ТАК ПОЛЕЗНЫ?

От насморка — лимонад

Британцам при гриппе лекарства не нужны, для выздоровления они съедают пять яблок в день. Причем кислых сортов — в них больше витамина С. Американские врачи прописывают от насморка яблочный лимонад. Для его приготовления размешивают в стакане кипятка 1 чайн. ложку яблочного уксуса и столько же меда. Выпивают горячим. На ночь можно приготовить еще одну порцию снадобья.

Восполняем железо

Откусили яблоко — и вскоре оно потемнело. Значит, содержащееся в нем железо окислилось, зато так оно лучше усваивается. Чтобы активизировать этот процесс, отожмите из яблок сок и оставьте в широком стакане на 2-3 часа. Или же вечером проколите яблоко вилкой в нескольких местах и съешьте его на завтрак. То и другое — отличная профилактика анемии (малокровия), к которой особенно склонны женщины из-за обильной кровопотери в критические дни.

Лекарство от мигрени

Болит голова? Съешьте яблоко! Оно подействует как легкое мочегонное: выведет лишнюю жидкость из-под мозговых оболочек, и вы почувствуете себя лучше. Яблоки хороши всякие и в любом виде: печеные и протертые сырые полезны при запорах, болезнях кишечника и поджелудочной железы, кислые сорта — при ожирении, диабете и гипертонии, сладкие — при подагре, заболеваниях почек, сердца и сосудов.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

Думай, думай — *Есть мнение*

Чеснок справится с ангиной

ЭТОТ УНИКАЛЬНЫЙ ОВОЩ ПОМОЖЕТ НЕ ТОЛЬКО СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ В НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ ГИПЕРТОНИИ, НО И ВЫЛЕЧИТЬ КОВАРНУЮ АНГИНУ.

* Разотрите 8 крупных зубчиков чеснока до однородной массы, добавьте 8 чайн. ложек винного уксуса, тщательно перемешайте и оставьте на ночь в холодильнике. На следующий день в эту смесь добавьте 2 ст. ложки разогретого темного меда и снова перемешайте. Лечитесь так: 2 чайн. ложки смеси держите во рту как можно дольше, до полного растворения, затем медленно, мелкими глотками проглотите.

* Поместите в литровую банку 250 г измельченного чеснока, залейте почти доверху смесью яблочного уксуса и дистиллированной воды, взятых в равных частях. Настаивайте в темном месте в плотно закрытой посуде 4 дня, периодически встряхивая содержимое. Затем влейте 100 мл глицерина и вновь настаивайте 1 день, несколько раз в день хорошо взбалтывая. Процедите настой через многослойную марлю, добавьте 100 г меда и тщательно все размешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды.

* Измельчите 2 головки чеснока, добавьте 2 ст. ложки сухих измельченных цветов бузины черной и 3 ст. ложки меда, залейте 3 стаканами кипящей воды, настаивайте, укутав, 1 час. Процедите и пейте по 1/4 стакана каждый час.

* Смешайте по 1 ст. ложке растворимого кофе и кислого молока, добавьте 4-5 зубчиков чеснока, растертых в кашицу, 2-3 ст. ложки меда и кукурузную муку, чтобы получился густой крем. Регулярно этим кремом смазывайте шею.

Хороший рецепт

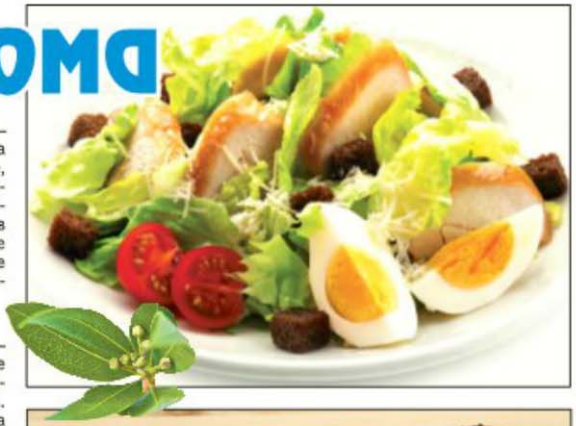
В 1 СТАКАН МОРКОВНОГО СОКА ДОБАВЬТЕ 2-3 ЗУБЧИКА НАТЕРТОГО ЧЕСНОКА И ПЕЙТЕ ЗА 40 МИНУТ ДО ЕДЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 2-3 ДНЕЙ. СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ.

Капуста-лекарь

■ СЫРЫЕ КАПУСТНЫЕ ЛИСТЬЯ СНИМАЮТ БОЛИ ПРИ ПОДАГРЕ И АРТРИТЕ. СМАЖЬТЕ КОЛЕНИ МЕДОМ, ПОЛОЖИТЕ ЛИСТ, СВЕРХУ ОБВЯЖИТЕ ПЛЕНКОЙ И УКУТАЙТЕ ШАРФОМ.

■ РАНЫ МОЖНО ЗАЖИВИТЬ, НАКЛАДЫВАЯ НА НИХ КАШИЦУ ИЗ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ КАПУСТЫ, В КОТОРУЮ ДОБАВЛЕН ЯИЧНЫЙ БЕЛОК.

Обедаем дома



СУП ИЗ ИНДЕЙКИ С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

250 г филе индейки, 50 г фасоли, 1 луковица, 1 морковь, 2 картофелины, 1 помидор, 1 стебель лука-порея, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Фасоль залейте холодной водой и оставьте на 8 часов. Воду слейте. Филе некрупно нарежьте, залейте 1,5 л воды и варите 15-20 минут. Добавьте к мясу фасоль и продолжайте варить. Лук, помидоры и морковь мелко нарежьте и обжарьте в сливочном масле. Картофель нарежьте и вместе с луком и морковью отправьте в бульон, варите 30 минут. Лук-порей нарежьте кольцами и добавьте к супу перед подачей.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

3 куриных филе, 2 помидора, 2 яйца, 50 г тертого сыра, 3 зубчика чеснока, 1 стакан сухариков, листья салата, 10 ст. ложек майонеза.

Филе отварите и оставьте в бульоне, пока не придет время его нарезать. Яйца отварите и нарежьте, сухарики немного натрите чесноком. Филе и помидор нарежьте кубиками, выложите на листья салата слоями: филе, яйца, помидоры. Для заправки смешайте с майонезом оставшийся чеснок, пропущенный через пресс. Полейте салат заправкой и посыпьте натертым сыром.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С СЫРОМ

800 г мякоти тыквы, 5 яиц, 150 г сыра, 2 моркови, 1 стакан сливок, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 100 г очищенных семян тыквы, растительное масло, кусочек корня имбиря, петрушка, соль и перец.

Очистите морковь, тыкву, лук и чеснок. Морковь и тыкву нарежьте кубиками, лук — кольцами, чеснок измельчите. Обжарьте лук и чеснок на растительном масле, добавьте тыкву, морковь и жарьте еще 5 минут. Отдельно обжарьте семена тыквы, половину отложите, остальное добавьте к овощам. Зелень вымойте, порубите. Натрите на мелкой терке сыр и очищенный имбирь. Для соуса взбейте яйца со сливками и солью, добавьте тертый сыр, зелень и имбирь. Форму для выпечки смажьте маслом, выложите овощную массу, залейте соусом, посыпьте семенами тыквы, запекайте 25-30 минут при 200°С.

Запекаем рыбку

СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

2-3 сазана, 3-4 стручка сладкого перца, 3 ст. ложки томатного пюре, 4 ст. ложки растительного масла, 1,5 ст. ложки молотых сухарей, перец, соль.

Рыбу выпотрошите, посолите, поперчите. Стручки перца освободите от семян, нарежьте тонкой соломкой и слегка обжарьте на масле. Заложите его в брюшко каждой рыбы. На дно сотейника положите томатное пюре, прогрейте и выложите рыбу. Посыпьте сухарями, сбрызните маслом и запеките.

В СМЕТАНЕ

500 г пресноводной рыбы, 2 ст. ложки сметаны, 1/2 часть лимона, соль.

Рыбу натрите солью, положите на противень и запекайте в духовке 20 минут вместе с чешуей и потрохами. Затем снимите чешую, выньте внутренности и отделите голову. Обмажьте рыбу сметаной, положите на противень в духовку и жарьте до румяной корочки. Готовую рыбу выложите на широкое блюдо и украсьте кружочками лимона.

С БРОККОЛИ

1 кг рыбы, 0,5 кг брокколи, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 чайн. ложка лимонного сока, соль, черный молотый перец по вкусу.

Рыбу разрежьте на куски, посолите и поперчите. Брокколи отварите (3 минуты в кипящей воде). Форму смажьте маслом (1 ст. ложку оставьте), уложите в нее рыбу и брокколи. Поставьте в разогретую до 170°С духовку и запекайте 30-40 минут. Оставшееся масло растопите, полейте им блюдо и сбрызните лимонным соком.

В доме малыш

ДРАНИКИ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ

250 г куриного фарша, 400 г очищенного картофеля, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны, соль, зелень. Картофель натрите на крупной терке, слегка отожмите или добавьте пару ложек муки. Положите остальные ингредиенты. Массу выкладывайте ложкой на раскаленную сковороду в виде блинчиков, уменьшите огонь и жарьте по 3-5 минут с каждой стороны.

СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ

Для одной порции: 125 г творога, 1 небольшая морковь, 1/4 стакана молока, 1 чайн. ложка сахара, по 1 чайн. ложке растительного масла и манной крупы, 1 ст. ложка муки. Морковь очистите, нашинкуйте и потушите в молоке до готовности. На соке, оставшемся от тушения моркови, сварите манную кашу. Смешайте с морковью, слегка охладите, добавьте протертый творог и сахар. Слепите сырники и поджарьте на растительном масле.

КАШКА С ОВОЩАМИ В ДУХОВКЕ

2 луковицы, 1 морковь и кусочек тыквы мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле. В кастрюлю положите по 1 стакану ячневой крупы и пшена, добавьте поджарку. Залейте кипятком так, чтобы он был выше содержимого на 2 см, посолите. Готовьте в духовке.

Овощное меню

Готовим из свёклы

СВЕКЛА УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И РАБОТУ КИШЕЧНИКА. ВАРЕНАЯ ПОЛЕЗНА ДИАБЕТИКАМ, ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ.

Тушеная с луком

3 свеклы, 3 луковицы, соль по вкусу. Отваренную свеклу натрите на крупной терке. Нарезанный лук обжарьте на сковороде до золотистого цвета, туда же добавьте свеклу. Все потушите на растительном масле.

Напиток «Освежающий»

3 свеклы, 4 стакана воды, сахар — по вкусу, лимонная кислота на кончике ножа. Свеклу помойте, очистите от кожуры, нашинкуйте соломкой и залейте водой. Добавьте лимонную кислоту, сварите и поставьте на несколько часов в холодное место. Процедите через марлю, по вкусу добавьте сахар. Подавайте со льдом.

Икра с морковью для бутербродов

700 г свеклы, 4 моркови, 100 г растительного масла, 50 г томатной пасты, 1 луковица, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.

Лук нарежьте кубиками, поджарьте на растительном масле, добавьте томатную пасту и еще немного потушите. Свеклу и морковь натрите на мелкой терке, все сложите в глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном, добавьте масло и тушите на среднем огне под крышкой, часто помешивая. Когда свекла станет мягкой, приправьте солью и сахаром, добавьте поджаренные томат и лук, влейте немного воды и держите на огне еще минут 5. Посыпьте молотым перцем и охладите.

В ватрушки или пирог с творожной начинкой добавьте немного мелко порезанного яблока. Начинка получается сочной.

Аппетитные котлетки

2 кг свеклы, 1 яйцо, по 1 ст. ложке манной крупы, сливочного масла или маргарина, молока и муки, растительное масло для жарки, изюм и соль — по вкусу. Свеклу сварите, очистите, натрите на мелкой терке. Изюм промойте несколько раз. Все положите в кастрюлю, налейте молоко, добавьте масло и тушите 10 минут. Снимите кастрюлю с огня, дайте массе остыть. Когда она станет теплой, разбейте яйцо и хорошо размешайте. Из готового фарша сделайте котлеты, обваляйте их в муке и обжарьте в кипящем масле. Подавайте со сметаной.

Замороженная заготовка к борщу

Помойте и поставьте вариться 4 крупные свеклы. Дайте остыть и натрите на крупной терке. Разложите будущую заготовку по сухим контейнерам для обедов, закройте крышками и отправьте в морозилку до востребования. Мороженую свеклу добавляйте в борщ в конце варки, это придаст блюду необыкновенный цвет.

Закуска с орехами и черносливом

500 г свеклы, 1 стакан грецких орехов, по 1/2 стакана чернослива и изюма, растительное масло. Печеную или вареную свеклу натрите на крупной терке, добавьте измельченные орехи, чернослив, изюм и заправьте растительным маслом.

На десерт

Яблочный джем с лимоном и имбирем. 2,5 кг яблок, 500 мл воды, 2 кг сахара, 30 г корня имбиря, 4 лимона. Воду влейте в широкую миску, добавьте сахар и сварите сироп. Очистите яблоки и мелко нарежьте. Имбирь очистите, натрите на терке, перемешайте с цедрой лимонов и яблоками. Добавьте ароматную яблочную смесь в сироп. Варите джем на очень медленном огне, помешивая, около 1,5 часа. Готовый джем разлейте по стерилизованным банкам и укупорьте. Храните в прохладном месте.

Осень в тарелке

Патиссон с сюрпризом

Патиссон (около 1 кг), 100-200 г говядины, 150 г шампиньонов, 1 луковица, 2 морковки, растительное масло, соль, перец, специи по вкусу.

Патиссон вымойте, срежьте верхнюю часть с хвостиком, выньте мякоть и семечки. Стенки должны получиться не толще 1 см. Мясо отварите, охладите, нарежьте. Грибы, лук и морковь порежьте и обжарьте. Соедините все ингредиенты начинки, посолите, поперчите, добавьте специи и плотно уложите в «горшочек» из патиссона. Для сочности добавьте 1-2 ст. ложки бульона, в котором варилось мясо. Дно сковороды застелите фольгой, налейте 1/2 стакана бульона, поставьте «горшочек». Запекайте 1 час 20 минут, периодически поливая патиссон образовавшимся соком. Крышку лучше запечь отдельно, завернув в фольгу, смазанную растительным маслом (около 30 минут).

На ходу ощупываю себя: брюки застёгнуты, туфли одинаковые... Чего все улыбаются?

У моего дедушки в молодости была пышная курчавая шевелюра. Работал он на заводе мастером смены. Однажды днем за несколько часов до работы во вторую смену он решил немного поспать. Будильника не было, и он попросил своих дочек пяти и четырех лет разбудить его, когда большая стрелка будет показывать на 12, а маленькая — на 2. То ли детки забыли о его просьбе, то ли перепутали время, только проснулся их папка позже, чем нужно. Глянул на часы, вскочил как ужаленный, впопыхах оделся и помчался на работу. Рассказывал потом: «Бегу я на завод и замечаю, что на меня обращают внимание прохожие, иногда поглядывая с недоумением. Начинаю догадываться, что со мной что-то не так. На ходу ощупываю себя: брюки застегнуты, рубашка на месте, туфли одинаковые, шнурки есть. Вроде бы все в порядке. Чего тогда все улыбаются? Проскочил заводскую проходную, а в цехе перед зеркалом остановился... На голове у меня торчат в разные стороны две косички, как у чертика рожки. Одна с белым бантом, другая — с коричневым. Доченьки на мне упражнялись, пока я спал».

Вадим Т., Кропоткин

«Хоть бы зуб у него заболел, что ли!»

Заболел как-то у меня зуб, щека опухла. Года три не беспокоил — и вот. Надо, думаю, к врачу срочно идти. Нашел телефон врача, у которого все время лечился, договорился, пришел. Она смотрит на меня: «А я вас не помню». — «Как же, — говорю, — я вам еще компьютер ремонтировал». — «А, это вы! А я вас недавно вспоминала. Тут мне коечто поднастроить надо, думаю, хоть бы зуб у него заболел».

Павел Д., Таганрог

ГЛАВНОЕ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ — НАУЧИТЬСЯ ВОВРЕМЯ ЗАКРЫВАТЬ ГЛАЗА И ПРЕДСТАВЛЯТЬ ВОДОПАД.

Полезно знать

● Женщина, по сути, провокатор: когда ей не хватает эмоций, она начинает заводить мужчину. Супруг в этот момент может быть уставшим или озабоченным работой. Его никто не учил, как нужно реагировать на эти женские штучки. Большинство мужчин уходят в свою комнату или кабинет. Что делает женщина? Она открывает дверь и начинает орать или ходит взад-вперед с недовольным лицом, чтобы из малого конфликта сделать большой.

● От женского внутреннего состояния и лица многое зависит. Если она думает о мужчине хорошо, у нее в организме происходят такие биохимические процессы, которые на уровне биологии притягательны для мужчины.

● Мужчине нужно всегда обладать нулевой реакцией на раздражитель. Как бы женщина ни орала, надо улыбаться и говорить, как она прекрасна в гневе.

Ёшкин кот!

СЫГРАЛА СВАДЬБУ С... КОТАМИ

Жительница Великобритании Барбарелла Бюхнер сыграла свадьбу с двумя своими котами. Медовый месяц 48-летняя британка провела с животными на Канарских островах. Сайт, помогающий людям, которые хотят связать себя узами брака с домашними питомцами, выдал британке сертификат, подтверждающий ее отношения с котами. Юридической силы он, конечно, не имеет. Родственники женщины считают ее поступок безумием.

ПОБЕГ ОТ ЖЕНЫ НЕ УДАЛСЯ

Кто-то, не желая жениться, ест перед загсом свой паспорт. А кто-то, уже вступив в брак, пытается улизнуть из лап любящей супруги... В Екатеринбурге женщина заперла своего мужа в квартире и тот, чтобы выбраться из «плена», решил перепрыгнуть из окна квартиры на одиннадцатом этаже на общую лоджию. Заранее он привязал себя тросом, чтобы не упасть вниз. Прыжок не удался, и мужчина завис между этажами. Сотрудникам МЧС пришлось приложить немало усилий, чтобы вызволить бедолагу. Хорошо, что трос оказался крепким и выдержал вес неудавшегося скалолаза.

В МАШИНЕ ЖДАЛ 87-ЛЕТНИЙ КАЗАНОВА

В Томской области неожиданно пропала 92-летняя старушка, которая жила в доме престарелых. В день исчезновения бабуля начала жаловаться на слабость, усыпив бдительность персонала. Каково же было удивление медсестер, когда они не обнаружили «больную» в кровати. Пожилой женщины не оказалось и на территории, прилегающей к пансионату. Передвигаясь на ходунках для инвалидов, она добралась до стоянки, где в собственном автомобиле ее ждал 87-летний жених. Паре разрешили побыть вместе пару недель, после чего старушку вернули в дом престарелых. А томскому Казанове дали четко понять: либо женись, либо ни-ни!

■ ПЕРЕД ТЕМ КАК ИДТИ В ГОСТИ, РАССТЕЛИТЕ ДИВАН... ВЕРНЕТЕСЬ ДОМОЙ — ПОЙМЕТЕ, КАК МУДРО ВЫ ПОСТУПИЛИ.

■ МОЛОДОСТЬ — РАССТЕГНУТАЯ ШИРИНКА, СТАРОСТЬ — НЕЗАСТЕГНУТАЯ...

Строки из писем — *Мнение психолога*

Убеждённые холостяки

Андрей, Тверь: «Когда мне начинают задавать вопросы типа: «Когда мы поженимся?», складывается впечатление, что меня хотят сделать подкаблучником. В прошлом году обзавелся семьей мой друг Серега. Пропал парень! Его зарплата улетает в какую-то черную дыру, весь в заботах, где бы денег добыть. А скоро еще наследник появится: тогда вообще не будет хватать ни средств, ни времени. Он уже устал от этого семейного счастья.

Смотрю на него и думаю, что лучше пока оставаться холостяком. Постирать, приготовить и сам могу. Конечно, не возражаю, если кто-то за меня это сделает, но ради этого не брошу свободу под ноги какой-нибудь женщины. Не хочу ломать голову над тем, почему это моя девушка надула губки?

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ НЕ ХОТЯТ ЖЕНИТЬСЯ?

Сейчас никто рядом не ноет по необоснованным поводам, не треплет мне нервы, не закатывает истерики. Я никому ничем не обязан».

Александр, Волгоград: «Мужики вообще не женились бы, если бы этого не хотели женщины. Нам ненавистно любое ограничение свободы. Единственное, что толкает на брак, — это страх потерять любимую женщину навсегда. Нам с Иркой было хорошо вместе до тех пор, пока она не заговорила о загсе. Я сказал, что не готов, и мы расстались. А вскоре она вышла замуж, родила ребенка. Но я же любил ее, и нам было так классно! Никак не могу понять, почему она ушла».

Мнение психолога. Мужчины боятся, что женщина заполнит собой всю его жизнь, не оставит ему возможности быть самим собой. Поэтому разговоры о женитьбе вызывают у них тревогу. Да, женщины хотят быть ближе к любимым, но забывают, что всем мужчинам необходимо личное пространство. Они нуждаются в том, чтобы побыть в одиночестве, подумать о своем. И вторжение в эту сферу женщины, даже любимой, воспринимается мужчиной как попытки сделать его подкаблучником.

Поэтому главное в общении с убежденным холостяком — соблюдать дистанцию. У него свои интересы: футбол, друзья, рыбалка? А кто вам мешает завести свои — хобби, общение с подругами? Наступит момент, когда мужчина заинтересуется вашей жизнью, если он любит вас.

О. П. Антонюк, психолог

Ситуация

Налево потянуло...

Что толкает супругов на измену? Вот несколько моментов, которые прояснят ситуацию.

ЖЕНЩИНА

* Большинство изменниц признаются, что им не хватает душевной близости и взаимопонимания.

* Женщины, которые бывают в командировках, изменяют чаще, чем те, кто находится постоянно на рабочем месте. Чем больше возможностей, тем вероятнее их осуществление.

* Когда супруг теряет работу, а женщине встречается более успешный в делах мужчина, она может дрогнуть.

* Если сексуальная жизнь в браке на нуле. Комментарии излишни.

* Хотите заполучить замужнюю женщину? Внимательно выслушайте ее. Увы, не все мужья догадываются об этом беспроигрышном правиле крепкой семьи.

* Психологи уверяют: супруга нуждается в особом внимании в критические дни. В это время она больше, чем когда-либо, склонна ответить взаимностью на робкие ухаживания.

МУЖЧИНА

* Мужчины, женатые на излишне эмоциональных, находящихся в депрессии женщинах, более склонны к любовным утехам на стороне.

* Если жене надоело экспериментировать в постели, вероятно, муж отправится ставить эксперименты на стороне.

* Он такой душка! Красавцев трудно удержать дома, они хотят быть там, где ими восхищаются.

* У некоторых мужчин силен инстинкт охотника. Если супруг из таких, его будет постоянно тянуть налево, чтобы испытать невозможные в браке эмоции.

* Прочь от скандалистки! Постоянными ссорами жены лишь подталкивают мужа в объятия к другой женщине.

* Многих мужчин тянет заняться необычным сексом. Если с женой такое не проходит, то «самец» может почудить на стороне.

ЧТОБЫ МЫШЦЫ НЕ БОЛЕЛИ!

Мышцы скрутило, ногу свело, рука онемела? Крем **«СуперХаш и Окопник»** справится с этим быстро и смело, легко решит проблему больных мышц и сведенных ног!

БОЛЬ И ТЯЖЕСТЬ СБРОСИМ С НОГ!

Варикоз – больные ноги, вместе Вам не по дороге. С кремом **«СуперХаш и Троксерутин»** боль и отеки уйдут как дурной сон!

НЕ БОЛЯТ СУСТАВЫ ОТ ТАКОЙ ПРИПРАВЫ!

Суставы болят, отекают и скрипят? Крем **«СуперХаш и Бишофит»** поможет снять боль в суставах быстро и надежно!

В ЛЮБОЙ ПЕРЕДРЯГЕ ПОМОЖЕТ БАДЯГА!

Исчезнут легко без тревоги порезы, синяки, ожоги. С **«СуперХаш и Бадяга»** - нет места передрягам!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!
Телефон для справок: 8 (800) 200-40-13
www.luchiks.ru; www.golden-bee.ru

Косметическое средство. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Декларация соответствия: ТС № - RU.Д-RU.АИ18.В.04583. Реклама

Такая история

«Потом счастливы будем»

НЕДАВНО Я ВЫРВАЛАСЬ ИЗ СВЕРХЭКОНОМНОЙ СЕМЬИ МУЖА. С ЛЕГКОЙ ДУШОЙ ОТПУСТИЛА ИХ ОТ СЕБЯ И НЕ ПОЖАЛЕЛА НИ О ЧЕМ.

Всегда было «потом» и никогда «сейчас»

Познакомились, когда мне было 22, а ему — 30 лет. Один раз уже был женат, но много не говорил о бывшей. Лишь пару раз назвал ее транжирой и вертихвосткой. Пока мы встречались, не замечала (или не хотела видеть) его параноидальные жадность и мелочность. Ни о походах в кафе, ни тем более в рестораны даже речи не могло быть — дорого, нужно копить на будущее. На день рождения одна полузавядшая роза (чтобы подешевле). Говорил: «Зачем тратить деньги на то, что через день завянет?» Когда замечал, что я недовольна его скупостью, успокаивал, мол, когда поженимся, сэкономленные деньги нам пригодятся. Всегда было «потом» и никогда «сейчас». Потом будет лучше, потом потратим, потом заживем, потом будем счастливы... А ведь жить хотелось здесь и сейчас, но хотелось только мне. Мужа такая жизнь устраивала.

Сразу бы бежать без оглядки...

Мне бы уже тогда бежать без оглядки, но согласилась выйти за него замуж. После более чем скромной свадьбы стали жить с его родителями. «Квартиру снимать дорого, а деньги пригодятся», — сказал муж. Оказалось, в этой семье такая экономия на всем считается не только нормой, но и разумным планированием. Мебель старая, до состояния трухи, купленная еще во время глухих советских времен. Ремонт в квартире не делался лет тридцать. Отставшие обои бережно подклеивались, к уже ободранным доклеивались латки. Как сказала свекровь, в наше время дорого покупать новую мебель и делать ремонт. То, что нужно было давно выкинуть, сто раз ремонтировалось и скручивалось скотчем.

На что им нужны были деньги? На похороны, что ли?

Нашу с мужем комнату я отремонтировала сама и за свои деньги. Наняла людей, которые поклеили красивые обои, сделали натяжной потолок, заменили гнилые деревянные окна на металлопластиковые. По поводу мебели пришлось повоевать. Ту рухлядь выбросить не позволили, поэтому, когда я купила красивый спальный гарнитур, старую мебель расставили в других комнатах. Свекор со свекровью говорили, что я сошла с ума, тратя такие деньжищи на ерунду. До сей поры не могу понять, на что им нужны были деньги? На похороны, что ли? Одевались дешево, даже когда вещи приходили в негодность, их не выбрасывали, а бережно складывали в шкафы «на старость». Покупали самую дешевую еду.

Долго я не могла привыкнуть, а делать замечания не решалась, пока не забеременела и не ушла в декретный отпуск. Нужно было покупать витамины, одежду для моего положения. Начались недовольства свекрови: «Зачем покупать платье для беременных, если через месяц оно уже не пригодится?» Муж вроде меня поддерживал, но пытался, как всегда, сэкономить. Скупость оправдывал тем, что, когда родится ребенок, столько всего будет нужно...

Написал отказ от ребенка, а то пришлось бы платить алименты

Я родила дочь и еще в роддоме позвонила маме, чтобы забрала мои вещи, потому что к мужу не вернусь. И что вы думаете? Ей ничего не отдали! Сказали, что кормили-поили и одевали меня за свой счет, а я у них жила иждивенкой. С легкой душой отпустила их от себя и не пожалела ни о чем. Главное, что уберегла дочь от этой семьи. С тех пор прошло больше 10 лет. Снова вышла замуж за хорошего человека, который для дочери стал настоящим отцом. Бывший с легкостью написал отказ от нее, потому что «нужно экономить, а дочке придется алименты платить». Ни разу не искал встречи с ней. Так и живет с родителями, экономит на будущее счастье. Только оно не придет в будущем. Счастье есть здесь и сейчас.

Елена, Ставрополь

По ошибке испекла пирог из крахмала

Мы с моим мужем живем душа в душу. И стаж уже не маленький — восемь лет вместе. А когда только начинали жить, было тяжеловато. Муж старше меня на девять лет, с устоявшимися привычками. Серьезные разногласия поначалу возникли из-за моего курения, хоть он и сам курит. Чтобы не травмировать слабую мужскую психику, я приноровилась курить в ванне, а дым выдыхаю в вентиляцию. И все было хорошо, пока однажды не поскользнулась и не свалилась с грохотом в воду. После чего выползла, сказала три непечатных слова и стала курить на кухне как нормальный человек.

Потом были пироги, будь они неладны! Дома мужа кормили пирогами почти каждый день, а мне они, хоть тресни, не давались. Апофеоз наступил, когда я по ошибке испекла пирог из крахмала. Ну, бывает, ошиблась. Муж из вежливости проглотил кусочек, а потом погладил меня по голове и отказался от мысли о пирожках. А в остальном все потихоньку, полегоньку устаканилось. Хотя, бывало, и руку в рот засовывала, чтобы обидные слова не сорвались...

Зинаида К., Тамбов

Вяжу детские носочки и жду мужа с работы

Моя память хранит теплые воспоминания о бабушке — она была абсолютно семейным человеком. Ее забота, нехитрые молитвы о своих близких, ее слезы и радость, жареные пирожки и голубцы со сметаной — все это была школа семейного счастья для моей мамы и для меня. А мамин уют в доме — это цветы в вазах, свечи на столе, картины на стенах, это «С добрым утром, котенок!» и «Спокойной ночи, солнышко!». Два моих ангела-хранителя — бабушка и мама — дали мне столько любви и ласки, что еще девчонкой я мечтала о собственном доме, семье и дочке Сашке. Я взрослела, а моя мечта ни на секунду не покидала меня. Сейчас пишу это письмо, моя мечта посапывает в своей кроватке. Зовут ее Сашка и ей всего пять месяцев!

В моем доме мир, уют и покой, цветы на столе и пирожки на тарелке не только по праздникам. А счастье — это в детской две или три кроватки, а в гостиной — кресло-качалка, в нем так удобно вязать детские полосатые носочки и ждать с радостью мужа с работы.

София, Волгоград

Уроки жизни

«Хороший левак не укрепляет брак, уж поверьте!»

РОЗА СЯБИТОВА, главная сваха страны:

— Хороший левак не укрепляет брак, уж поверьте! Это придумали мужчины в виде отмазки. Измена — это плохо. И хранить тайну всегда очень сложно. Шило на мыло менять — только зря время терять. Жена — дура, если отпускает мужа одного на отдых. По сути, с этого начинается конец отношений. Супруг, кстати, тоже недалеко ушел, если разрешает благоверной отдыхать отдельно. Всегда невестам говорю: «Мужики — как куры: отошел на десять метров — уже ничей». Неужели думаете, что он на курорте не изменит? Изменит! Сами предоставили ему возможность искушений. Ни один мужчина мимо такого не пройдет!

Для того чтобы женщина согласилась на секс, мужчина пообещает что угодно: и жениться, и с мамой познакомить. Так, кстати, египтяне соблазняют наших «Наташек». Верить мужику на курорте нельзя: запомните это раз и навсегда. Строить отношения нужно дома, когда есть время и возможность встречаться.

Цифры и факты

- НЕСЧАСТНАЯ ЛЮБОВЬ НА 34% ПОВЫШАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА.
- ОТНОШЕНИЯ, ПОСТРОЕННЫЕ ТОЛЬКО НА ВЛЮБЛЕННОСТИ, МОГУТ ПРОДЛИТЬСЯ НЕ БОЛЕЕ 2 ЛЕТ.
- 6% РОССИЯН НИ РАЗУ НЕ ВЛЮБЛЯЛИСЬ.

Ушёл молча...

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ УХОДЯТ БЕЗ ОБЪЯСНЕНИЙ?

Потому что имеют на это право. Если с вами мужчины легко расстаются, для начала осознайте этот факт. Проблема не в том, что они молчат при расставании, а именно в легкости этого расставания. Взгляните на себя со стороны: скорее всего, мужчины разочаровываются в вашей ценности, следуя вашему же отношению к себе. Осознайте, насколько высоко вы себя любите и цените? Ведь отношение к себе передается окружающим.

Женщины, обладающие харизмой, привлекают внимание, очаровывают, захватывают в плен. Расстаться с такой женщиной трудно, в ней есть тайна, изюминка, мужчине с ней хорошо физически и интересно в общении. Поэтому ищите в себе те особые качества, которые отличают от других, делают особенной. Выделите эти черты в себе и не забывайте о них. Цените и любите себя, берегите индивидуальность как дорогой подарок в жизни. Мужчины почувствуют это, им не захочется вас терять, а уж тем более — исчезать без объяснений.

О. П. Антонюк, психолог

Знаете ли вы, что...

Исследование австралийских ученых показало, что мужчины по звучанию голоса могут определить, насколько женщина привлекательна. Для эксперимента мужчин попросили прослушивать женские голоса в записи. Им нужно было оценить привлекательность дамы, опираясь только на звучание ее голоса. Как выяснилось, визуально привлекательные женщины в большинстве случаев обладали располагающим и приятным голосом.

Эвалар **Подводит память?**

Лекарство Гинкоум - это здравый ум и твердая память.

- В его составе — экстракт листьев легендарного дерева гинкго билоба.
- Гинкоум улучшает память, повышает внимание и умственную работоспособность, за счет улучшения мозгового кровообращения.
- Устраняет головную боль, головокружения и шум в ушах, в том числе при метеозависимости.
- Защищает от инсультов, снижая вязкость крови и препятствуя тромбообразованию.

Гинкоум — самое популярное лекарство[1] для улучшения мозгового кровообращения по самой выгодной цене среди аналогов.[2]

Гинкоум — фитотерапия от Эвалар!

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** по цене от 190 руб.[2] с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
[1]Среди препаратов гинкго билоба по данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2014 года. [2]По данным сайта apteka.ru на 4.09.15. Цена в конкретной аптеке может отличаться и зависит от торговой наценки аптеки. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

Икона Богородицы «Слово плоть бысть»

Перед этой иконой молятся о помощи в родовых муках, об исцелении от врожденных болезней и бесплодия.

МОЛИТВА

Богородице Дево, Пренепорочная Мати Христа Бога нашего, Заступнице рода христианскаго! Пред чудотворною иконою Твоею предстояще, отцы наши молиша Тя, да явиши покров Твой и заступление стране приамурстей. Тем же и мы ныне молим Тя: град наш и страну сию от нахождения иноплеменных соблюди и от междоусобныя брани сохрани. Даруй мирови мир, земли плодов изобилие; сохрани во святыни пастырей наших, во святых храмех труждающихся: осени вседержавным покровом Твоим строителей и благотворителей их. Утверди в правоверии и единомыслии братий наших, заблуждших же и отступльших от Православныя веры вразуми и соедини Святей Церкви Сына Твоего. Буди всем притекающим к чудотворней иконе Твоей покров, утешение и пристанище от всяких зол, бед и обстояний, Ты бо еси больных исцеление, скорбящих утешение, заблуждших исправление и вразумление. Приими моления наша и вознеси я ко престолу Всевышняго, яко да Твоим предстательством соблюдаеми и покровом Твоим осеняеми, прославим Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

■ КОШКА — ЕДИНСТВЕННОЕ ДОМАШНЕЕ ЖИВОТНОЕ, КОТОРОЕ НЕ УПОМИНАЕТСЯ В БИБЛИИ.

■ ПОЛ БУДУЩИХ КРОКОДИЛЬЧИКОВ ЗАВИСИТ ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ КЛАДКИ. ЕСЛИ ОНА ВЫШЕ 33,5°С, РОЖДАЮТСЯ ТОЛЬКО САМЦЫ.

Чудо-камень

Синь-камень на берегу Плещеева озера при ярком солнце приобретает синий оттенок. Весит он 12 тонн, сохранился с языческих времен. В XVII веке его закопали, но он снова появился на поверхности. Позже валун хотели использовать для закладки колокольни. Когда перевозили по замерзшему льду, он проломил его и ушел на дно. В конце 1840 годов опять появился на берегу. Камень круглый год сохраняет температуру плюс 15°С. Поговаривают, что для исполнения желания к нему можно прижать ладони, присесть на него. Многие у камня оставляют деньги, цветы, мягкие игрушки. Чужие монеты ни в коем случае нельзя забирать, с ними люди оставляют боль.

■ САМОЕ ГЛАВНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ ДУРАКА НА ДОРОГЕ — ДУМАТЬ, ЧТО ОН ЗДЕСЬ ТАКОЙ ОДИН.

■ ХИТРЫЕ ВРАЧИ СНАЧАЛА СПРАШИВАЮТ, ГДЕ БОЛИТ, А ПОТОМ ДАВЯТ ТУДА...

За гранью *Такая история*

«Ну какой я крошка?!»

РОМАНУ КРИВАЧЕВУ ИЗ СЕЛА БУЛАНАШ, СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ, НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД НЕ ДАШЬ И ДЕСЯТИ ЛЕТ. И УЖ ТЕМ БОЛЕЕ НЕ ВЕРИТСЯ, ЧТО ПАРНЮ ИСПОЛНИЛОСЬ 20.

К росту не прибавлялось ни сантиметра

О том, что у ребенка не работают ножки, Татьяна Кривачева услышала от врачей уже в роддоме. Танин муж — отец Ромы — сбежал, когда устал нянчить больного ребенка: «Сама возись». Она пеленала, играла и надеялась, что сын подрастет и все будет как у людей... К девяти годам Роман вырос до 1 м 20 сантиметров. Прошел год, другой, сверстники росли, а Ромка точно застыл. Не прибавлялось ни сантиметра! Местные врачи только разводили руками.

«У вашего мальчика изначально «сломаны» два гена...»

Когда сыну исполнилось 16 лет, Татьяна повезла его в Москву. И только здесь смогли поставить диагноз — мандибулоакральная дисплазия. Заболевание настолько редкое, что мало кто из медиков у нас в стране с ним вообще сталкивался. В России Рома такой один, а во всем мире подобных ему — несколько десятков. Татьяне пояснили: «У вашего мальчика изначально «сломаны» два гена, из-за этого его рост и остановился. Навсегда». У Ромы остановился не только рост. Парень вообще перестал стареть внешне, с виду остается ребенком. Но по характеру он боец — окончил школу с золотой медалью. Самые хитрые задачи по алгебре щелкал как семечки, мечтал о вузе.

Теперь об удивительном Ромке знают все!

Однажды Рома поднимался по крутому пандусу, упал вместе с коляской и ударился головой. После этого он ослеп. Университеты, дипломы, наука — казалось, все кануло в безысходный мрак. Но не на того напали! Рома попытался устроиться диспетчером в такси или службу доставки — отказали. Стал изучать информацию о торгах на бирже. Установил на компьютер голосовые программы, скачал аудиокниги по экономике, днем и ночью слушал финансовые сводки. Вникал, чем и как торгуют на фондовом рынке, почему скачет курс акций. Сначала на биржу звонила мама — ведь никто бы не стал принимать всерьез голос ребенка. Теперь об удивительном Ромке знают все. Никто не удивляется, услышав детское: «Покупаю акции!»

Сверстниками-друзьями Роман не разжился. О создании семьи не думает. «Мне надо зарабатывать и маме помогать», — в детском голосе слышится металл. Часть заработка Рома отдает на хозяйство. Еще через Интернет покупает маме подарки: недавно привезли массажное кресло. Вторую часть денег кладет на счет в банке. Вылечиться от его болезни нельзя, а вернуть зрение, как оказывается, можно. «Медики сказали, возможна операция, но боятся давать мне наркоз. Мол, я такой крошка, что не перенесу! — Рома хмурится. — Ну какой я крошка?! Пытаюсь найти врача, который рискнет».

Кошмарики

Бабу-ягу вычислила соседка

Старушка — божий одуванчик, 68-летняя Тамара Самсонова, 10 лет расчленяла тех, кто попадался ей под руку.

Последней жертвой стала пожилая соседка. Тамара предложила женщине ухаживать за ней, и когда та согласилась, переехала к ней. Убила свою жертву уколом большой дозы сердечного препарата. Потом двое суток пилой расчленяла тело. Попалась кровожадная старушка, когда выносила расчлененное тело из квартиры. Ее сняли камеры видеонаблюдения на подъезде. Около двух часов ночи Самсонова несколько раз ходила к пруду, до которого от дома метров 150, избавляясь от улик.

Похожее преступление произошло в 2003 году. Тело мужчины нашли на этих же прудах в пакете. «Типичный глухарь, — вздыхали следователи. — Ни головы, ни рук, ни особых примет жертвы». Как удалось выяснить, погибший приехал в Петербург из Норильска и снимал комнату у Самсоновой. Соседи теперь припоминают: Тамара Самсонова 10 лет сдавала комнату. Жильцы менялись часто, и, похоже, не все из них вышли из квартиры бабы-яги на своих ногах.

Убийство квартиранта бабушка описала в своем дневнике. Все подробно, по-деловому. И так десяток преступлений, шаг за шагом. Стало понятно, куда подевался муж Тамары Алексей. «А Леша-то к другой женщине ушел, — говорила соседям баба-яга в 2005 году. — Да и не нужен он мне вовсе».

То, что Самсонова — женщина с фантазиями, соседи заметили давно. Говорила, что за ней следят, кто-то портит ей одежду и мебель... Жила одна, всегда чистенько одета. Никто и не догадывался, что это мелочи по сравнению с теми ужасами, которые творятся за дверью квартиры бабы-яги. Сейчас пенсионерку арестовали. Назначена судебно-психологическая экспертиза. Пока неизвестно, сколько точно убийств Самсонова совершила.

Ёшкин кот!

В магазинах Перми набирают популярность леденцы с карикатурными изображениями президента США Барака Обамы, президента Украины Петра Порошенко и канцлера ФРГ Ангелы Меркель. На этикетках конфет маркетологи разместили патриотические надписи: «Они хотят нас съесть нахально, съедимка лучше их буквально». Цена съедобного Барака Обамы совсем не демократическая. Чтобы попробовать его на вкус, придется выложить 90 рублей.

Стихи наших читателей

СТОЛЬКО СЧАСТЬЯ ВПЕРЕДИ!..

Листья желтые на лавке,
Паутинка у окна,
Воробей на зрелой травке
Выбирает семена.
Он удачу не упустит:
Ловко травку теребит,
Воздух чистый, теплый, вкусный,
Столько счастья впереди!..
И живу я без оглядки,
О любви стихи храня,
И целует солнце сладко,
Словно вся моя родня.

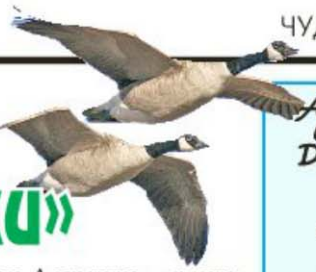
Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Я НЕ ЛЮБЛЮ ОСЕННИЕ ДОЖДИ...

Я не люблю осенние дожди —
Тоскливая, промозглая погода,
Как будто небо давит на меня
Своим огромным и свинцовым сводом.
Я не люблю осенние дожди —
Они несут уныние и скуку,
Разлад в душе, тоску по теплым дням,
Подчеркивают близкую разлуку.
И все в природе замолкает в этот миг,
Лишь монотонно дождь стучит по крыше.
Трава, деревья, птицы молча ждут,
Когда же этот дождь холодный прекратится?
И даже сидя у веселого огня,
Смотря в экран или читая книгу,
Не покидает ощущение меня,
Что для меня судьба в кармане держит фигу.
Я не люблю осенние дожди...

Т. М. Мухина, Баку, Азербайджан

Дикие гуси — отличные «лётчики»



ЭТИ ПТИЦЫ НЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПО МАНЕВРАМ, НО ИХ ВЫНОСЛИВОСТЬ И СКОРОСТЬ ПРОСТО ПОРАЖАЮТ ВООБРАЖЕНИЕ.

Стая диких гусей, улетая в теплые края, преодолевает расстояние в десятки тысяч километров, при этом развивая скорость до 90 км/ч и останавливаясь для отдыха всего пару раз в сутки. Летят гуси, как правило, клином — это позволяет им держаться вместе, не теряя сородичей из виду. Гуси чрезвычайно привязаны к членам своей группы: если один из них заболеет или окажется ранен, все остальные тут же придут на помощь.

Есть такая примета: летят в сентябре гуси — зиму на хвосте несут.

Горный гусь, обитающий в горах Центральной Азии, ставит невероятные рекорды по высоте полета. Были зафиксированы случаи перелета стаи гусей на высоте более 10000 километров. Воздух на такой высоте настолько разрежен, что даже вертолеты не могут там летать. А гуси летают, чувствуя себя при этом абсолютно нормально.

Во время остановок для отдыха гусиные группы предпочитают держаться вместе, собираясь в стаи от десятков до тысяч птиц. Наземные хищники, как и воздушные, серьезно подумают, прежде чем нападать на такую толпу. Отбиваются, кстати, гуси совершенно отчаянно — используют в бою острый клюв и могучие крылья. Один точный удар крылом гуся способен нанести противнику, например собаке, более чем серьезный ущерб: дело вполне может закончиться вывихом или переломом.

В перелет берут только взрослых гусей, а долгий путь служит для них поводом познакомиться и завести партнера. Гуси очень разборчивы в выборе своей половинки. Пары устанавливаются раз и на всю жизнь. Бывали случаи, что после гибели самца гусыня скорбела несколько месяцев, затем годами не подбирала себе нового «мужа», а могла и вовсе предпочесть умереть в одиночестве. При этом гуси живут долго — до 25 лет. Дикие гуси борются за свое выживание, и если бы они плодились со скоростью кур, то давно заполонили бы всю планету.

Гуси обладают совершенно потрясающими интеллектуальными способностями, которые сложно заподозрить в домашней птице. Они при желании дрессируются ничуть не хуже собак: понимают и выполняют команды хозяина, спокойно терпят процесс выщипывания перьев и даже охраняют дом от бандитов. Это кажется неправдоподобным — ну в самом деле, как может гусь конкурировать с собакой? Тем не менее это так. Благодаря врожденной осторожности и внимательности птицы способны быстро заметить чужаков, пытающихся проникнуть во двор, и поднять жуткий гвалт. А при нужде — и атаковать непрошеного гостя. Как? Очень просто: клювом гусь вполне может вырвать у человека кусок мяса. Многие фермеры давно поняли, как можно натренировать лапчатых для охраны территории, и вовсю этим пользуются — с древних времен и до наших дней.

Гусь, в отличие от курицы, может легко почувствовать, что его ведут на убой, и начать отбиваться не на жизнь, а на смерть. Зато и гусиная преданность дорогого стоит: эта птица хранит верность тому, кто ее вырастил, ничуть не меньше, чем своей половинке.

Аборт делать было поздно. Да и как убить живого ребёнка на восьмом месяце?

В 2008 году мой сын решил жениться. Очень переживала, ведь они совсем мало встречались. К тому же собирались повенчаться. В день свадьбы я должна была разбудить сына в 5 часов утра, чтобы ехать на выкуп в другое село. Всю ночь не спала, так как готовили и накрывали столы. И вот, не раздеваясь, присела на кровать и облокотилась на подушку, чтобы хоть немного отдохнуть, и закрыла глаза, все думая о молодых. Вдруг вижу как наяву: стою маленькая на краю белого листа, а сверху спускается молодой парень, лет 16-18, неописуемой красоты, в белом одеянии и с волнистыми волосами до плеч. Сзади у него были аккуратные крылья. Он мне так удивительно улыбался! Через мгновение открыла глаза, и мне стало так спокойно на душе. Появилась уверенность за молодых.

И вот в 2011 году невестка забеременела, и мы мечтали, что родится девочка, хотели назвать ее Алисой. На 8-м месяце у плода обнаружили гидроцефалию головного мозга. Аборт делать было поздно, да и как убить живого ребенка, готового к рождению?! Родилась прекрасная, красивая девочка с большими голубыми глазами, настоящая куколка. Сейчас ей 5 лет, а она выглядит на 6 месяцев. Не ходит и совсем не держит головку. Но в ней столько жизни, такая хохотушка, так славно агукает! Так что у нас есть настоящая Алиса в стране чудес. Видимо, ангел подсказал мне, что будет у нас испытание, которое должны пройти все вместе.

Ирина, Ставропольский край

Я лежала на полу, а бабушка переступала через меня и читала молитвы от сглаза

Это случилось летом 1971 года. К нам приезжала родня из Белоруссии. Когда пришло время гостям возвращаться домой, родители, а также бабушка и дедушка поехали провожать их на вокзал и взяли с собой меня.

Стою на перроне с завитыми локонами, в нарядном платье, обутая в модные туфельки. Многие на меня оглядывались, а я еще какой-то стишок читала отъезжавшим гостям. И вот поезд с гостями отправился, бабушка с дедушкой уехали на колхозной машине к себе в деревню. А родители захотели прогуляться, сходить в парк — лето, вечер. Но не успела дедулина машина отъехать, как мне стало плохо. Ничего вроде не болело, но сил совсем не стало, лицо побелело как мел, руки-ноги как у лягушки. Померили температуру, а она ниже нормы. Вызвали скорую, забрали меня в больницу. Температура падает, а врачи не знают, что делать. Родители в шоке — только что ребенок был совершенно здоров и вдруг через полчаса не пойми от чего умирает. Хорошо хоть мама, вся в слезах-соплях, успела позвонить своим родителям в деревню.

Дома у бабушки телефона не было, поэтому мама дозвонилась в контору колхоза и уговорила сторожа сбегать к бабуле домой. Помню, как приехала бабушка, как вошла в больничную палату и принялась лечить меня от сглаза прямо в присутствии врачей. А те ничего не могли поделать! Бабушка положила меня на пол, подсунув под голову подушку, по-особому через меня переступала, читала какие-то молитвы или заговоры — точно не знаю, у нее это называлось «перейти от сглаза». И вдруг глаза врачей округлились. Еще несколько минут назад вся советская медицина была бессильна, а тут на виду у медперсонала я стала приходить в себя. Сначала появилась страшная зевота, потом ушла бледность, потеплели конечности. Я заснула. Мне померили температуру — она оказалась в норме. Только после этого меня отпустили домой.

Антонина, Московская обл.

Женщина в белом платье стояла на рельсах и просила машиниста остановить поезд

После окончания ветеринарного техникума меня направили в колхоз. В соседнем хозяйстве начался падеж скота, поэтому позвали на помощь. В тот день думала вернуться домой пораньше. И вот еду домой, любуюсь полями. Вижу — вдалеке озеро с прозрачной и чистой водой. Вдруг электричка остановилась, да так резко, что люди попадали. Что такое? Пошли к машинисту выяснить ситуацию, а он сидит бледный как полотно, руки трясутся. Показывает на путь и говорит: «Там стоит женщина в белом платье, длинные волосы по ветру разлетаются. Она просила остановиться...» Никакой женщины мы не увидели. Зато обнаружили разобранные рельсы. Не остановись поезд вовремя, полетели бы под откос.

Долго приводили машиниста в чувство. Он все время твердил: «Там женщина в белом, на Машу похожа, сестру мою, красавицу нашу...» Спустя некоторое время я узнала, что сестра машиниста погибла в автомобильной катастрофе.

В. Мурина, Ростов-на-Дону

СОЛЬЮ, ОСВЯЩЕННОЙ В ЦЕРКВИ НА ПАСХУ, ПОСЫПЬТЕ ПОРОГ, ЧТОБЫ НИКАКОЕ ЗЛО — НИ ЧЕЛОВЕК С НЕДОБРЫМ УМЫСЛОМ, НИ ПОРЧА-ПРОКЛЯТИЕ — НЕ МОГЛИ ВОЙТИ В ДОМ И КОСНУТЬСЯ ЕГО ОБИТАТЕЛЕЙ.

О роботах

● Японцы создали робота-андроида — милую японочку в кимоно. Ей даже дали имя — Айко Тихира. Карьеру она начала в супермаркете Токио. Здесь Айко приветствовала посетителей и рассказывала им о новинках магазина. Теперь ее перевели в кафе, где она успешно привлекает клиентов. Похожие роботы в Японии не новинка: они стоят в банках и на выставках.

● В Англии изобрели робота-фармацевта, который выписывает рецепты и выдает лекарства. Он похож на холодильник с экраном и терминалом оплаты. Такие автоматы задуманы для маленьких сел, где нет аптек. У нововведения пока один недостаток — цена. На создание одной машины потратили 150 тысяч фунтов.

● Роботы-убийцы существуют не только в фантастических боевиках. Первым, кто погиб от руки робота (1979 год), стал Роберт Уильямс, занимавшийся погрузкой деталей на заводе. Когда робот-погрузчик сломался, мужчина попытался его починить. Внезапно машина «ожила» и разбила рабочему голову. И это не единственный случай.

■ ЭТО ТОЛЬКО У МУЖЧИНЫ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПАМЯТИ: МОТОРНАЯ, ЗРИТЕЛЬНАЯ, СЛУХОВАЯ... А У ЖЕНЩИНЫ — ДЕВИЧЬЯ, И ВСЕ!

■ ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ ПРОЖИТОЧНЫЙ МИНИМУМ, НАДО КОЕ-КОМУ ПОНИЗИТЬ ЗАЖРАВШИЙСЯ МАКСИМУМ.

Приметы на Покров

Что в старину делали на Покров, чтобы семья была крепкой, а домашние не болели?

* Фата невесты символизирует покров, которым Богоматерь укрыла людей в Константинополе и спасла от врагов. Есть мнение, что семьи, созданные в этот праздник, оберегает и защищает сама Богородица.

* В день Покрова в доме должны гореть две свечи.

* Накануне Покрова молодые деревенские женщины сжигали свои старые соломенные постели, чтобы уберечь себя от сглаза. То же самое делали старушки с изношенными за лето лаптями, чтобы «прибавить себе ходу на зиму».

* Если свадьба пришлась на Покров, невеста утром должна раздать нищим деньги и еду. Подавая, произнесите мысленно: «На двоих».

* Чтобы дети не простывали грядущей зимой, накануне Покрова их обливали на пороге хаты водой сквозь решето.

* Считается хорошей приметой, если на Покров выпадает снег. В этом случае замужняя девушка должна выйти на улицу и, подставив ладони снегу, сказать: «Не снег с небес летит, на ладони мои опускается, а счастье мое семейное укрепляется. Благослови, Богородица! Аминь».

* Одиноки? Утром в Покров завяжите на одежде узелок (а лучше больше), вечером развяжите. Женщинам к тому же надо заплести две косы и носить весь день юбку.

* Хорошая примета — кормить в этот день птиц, а накануне испечь что-либо и раздать людям.

Какую выбрать шерсть?

ВЕЩИ ИЗ НЕЕ, ВЫЗЫВАЯ ПОКАЛЫВАНИЕ, СТИМУЛИРУЮТ КРОВООБРАЩЕНИЕ, СНИМАЮТ МЫШЕЧНЫЕ СПАЗМЫ И УМЕНЬШАЮТ БОЛЬ.

*** Собачья** в 2 раза легче овечьей и намного прочнее. Ее наши предки использовали чаще другой. Тесемки из собачьей шерсти повязывали на руку или шею — они считались мощными оберегами от сглаза. А сейчас из нее делают лечебные пояса от боли при радикулитах и артритах. Благодаря полому строению волосков собачья шерсть хорошо согревает. Сухое тепло усиливает приток крови, жесткие волоски раздражают нервные окончания на коже, усиливая микроциркуляцию крови. При заболеваниях суставов особенно полезны носки и варежки из собачьей шерсти.

*** Овечья** идеальна для пожилых людей, которым хочется погреться и подлечить суставы. А еще она лечит варикозное расширение вен и хорошо прогревает кости.

*** Верблюжья,** как и собачья, состоит из полых волосков, поэтому создает сухое тепло. Это единственная шерсть, не вызывающая аллергии. Она очень мягкая, шелковистая, особенно подходит для женщин и детей.

Как ухаживать? Шерстяные изделия не любят длительного замачивания. А стирать их надо с мылом вручную, в теплой (ни в коем случае не в горячей) воде. Тогда они будут мягкими и пушистыми. Носки и пояса нельзя сушить под солнечными лучами, вблизи батарей — иначе они сядут.

И снова о вечном

● Проблема стара как мир: шкаф полон, а надеть нечего! Британские ученые подсчитали, что женщины в среднем проводят 287 дней своей жизни, стоя в растерянности перед открытым гардеробом: в чем же сегодня пойти на работу?

● Сократить содержимое гардероба сразу на четверть помогает следующий прием. Просмотрите каждую вещь, представив, что увидели ее в магазине прямо сейчас. Купили бы ее? Если нет, то смело избавляйтесь.

● Не поддавайтесь импульсным покупкам. Но если продолжаете думать о какой-то вещи на следующее утро после посещения магазина, то это уже не случайный выбор, можно покупать.

Пригодится

ЗОНТ ТОЖЕ НУЖДАЕТСЯ В УХОДЕ

Чтобы складной зонт хорошо открывался и закрывался, а ткань не вытягивалась, ставьте его время от времени в раскрытом положении под теплый душ. Ткань под действием тепла равномерно растянется по спицам и, высохнув, сохранит форму. Если на зонте появились пятна, их можно вывести разведенным пополам с водой столовым уксусом.

ОТБЕЛИВАЕМ ХОЗЯЙСТВЕННЫМ МЫЛОМ

Пожелтевшую или посеревшую белую одежду можно отбелить и избавить от пятен с помощью хозяйственного мыла. Намочите ее, обильно намыльте, положите в плотный полиэтиленовый пакет, закройте, чтобы внутрь не попадал воздух, и оставьте на сутки, после чего постирайте как обычно. Конечно, это не сделает вещи кипенно-белыми, как после химических отбеливателей, зато такое отбеливание безопасно для здоровья. С помощью мыла можно без опаски отбеливать детские вещи и постельное белье для малышей.

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ ТРИКОТАЖНЫЕ ВЕЩИ

Разложите свитер на столе, в центр, поближе к горловине, положите старый глянцевый журнал, загните на него сначала правую часть с рукавом, потом сверху левую, а уже в конце заверните нижнюю часть вещи. Хранящуюся таким образом трикотажную одежду можно надевать сразу же, как вы достанете ее из шкафа — на ней не будет никаких неряшливых складок.

Люди и звери *Не упусти время*

Приучаем кота к туалету

ПРИУЧИТЬ КОТЕНКА К ТУАЛЕТУ НЕТРУДНО. ПРОСТО ПОМОГИТЕ МАЛЫШУ — И ПРОБЛЕМА РЕШИТСЯ ЗА СЧИТАННЫЕ ДНИ.

1 Для туалета отведите доступное, тихое и укромное место. Бортики лотка должны быть невысокими, чтобы малыш легко попадал внутрь. Не насыпайте много наполнителя: 2 см слоя достаточно.

2 Всегда найдутся места, которые котенок может облюбовать в качестве туалета. Сделайте их недоступными. Например, укромные проходы за шкафом, диваном, тумбочкой на первое время лучше перегородить.

3 Большие цветочные горшки, с точки зрения питомцев, созданы для туалета. Ставить растения повыше бессмысленно: кошки — прекрасные верхолазы. А вот проволочная сетка, натянутая поверх горшка, сделает грунт недоступным.

4 Уходите надолго? Ограничьте передвижение котенка по дому. На первых порах важно, чтобы у него не закрепилась привычка пачкать везде.

5 Помните, что шлепки и тыканье носом в лужицу могут научить малыша только одному: хозяев нужно бояться. Есть другие приемы воспитания. Главное оружие — внимание. Постарайтесь, чтобы котенок всегда был на виду. Как только начнет выбирать местечко (царапать пол), отнесите его на лоток.

6 Застали котенка «за делом»? Хлопните в ладони. Резкий звук заставит несмышленыша прервать занятие. Подхватите питомца на руки и отнесите куда следует.

7 Тщательно убирайте за малышом. Используйте специальные средства для уборки за животными. Обычная бытовая химия полностью не уничтожит запах кошачьей мочи, а значит, котенок снова будет приходить на помеченное место.

8 Не стоит тут же после посещения котенком туалета пытаться его вычесывать, мыть и производить прочие пугающие процедуры. Даже если котик выпачкался, подождите хотя бы полчаса, а затем уже начинайте мытье.

9 Даже у взрослых котов и кошек иногда наблюдается в отношении туалета странное поведение — они начинают его игнорировать, хотя раньше все было в порядке. Это может быть связано с появлением у кошки глистов, от чего она испытывает беспокойство. Поэтому за кошачьим здоровьем нужно внимательно следить.

И. П. Зобова, заводчик кошек

Чистим чисто

■ НЕ СЛИВАЙТЕ В РАКОВИНУ ГОРЯЧИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ ОТВАР. ЗАЛЕЙТЕ ИМ МЕЛЬХИОРОВЫЕ ЛОЖЕЧКИ, И ОНИ ХОРОШО ОЧИСТЯТСЯ.

■ ПОЧИСТИЛИ СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ ИЗ МЕЛЬХИОРА? НЕ УБИРАЙТЕ ИХ СРАЗУ ЖЕ НА ХРАНЕНИЕ, ЕСЛИ ОНИ СЛЕГКА ВЛАЖНЫЕ, ИНАЧЕ БЫСТРО ПОТЕМНЕЮТ.

■ ВЫБИРАЕТЕ МАСЛЕНКУ? В ПРОЗРАЧНОЙ МАСЛО ДАЖЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ БЫСТРО ОКИСЛИТСЯ. БЕРИТЕ НЕПРОЗРАЧНУЮ.

■ ПЯТНА ОТ ПЛЕСЕНИ НА КУХНЕ И В ВАННОЙ ЛЕГКО УДАЛИТ ОБЫЧНЫЙ ОТБЕЛИВАТЕЛЬ.

■ ВЫСУШЕННАЯ И ИЗМЕЛЬЧЕННАЯ КОЖУРА БАНАНА — ОТЛИЧНОЕ УДОБРЕНИЕ ДЛЯ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ.

За лучшее письмо — 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Моем люстру

ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ ЧИСТКУ ЛЮСТР: ИЗ ТКАНИ И ПЛАСТИКА — ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ, ИЗ СТЕКЛА И ХРУСТАЛЯ — РАЗ В ПОЛГОДА.

* Текстильные и бумажные плафоны протирайте сухой антистатической салфеткой или валиком для чистки одежды с липкой основой.

* Сбрызните чистые бумажные и текстильные абажуры антистатиком для одежды — тогда пыль с них понадобится вытирать гораздо реже.

* В чистке гофрированных поверхностей и мелких деталей поможет малярная кисть.

* Если люстра висит на кухне, мойте ее чаще двух раз в год.

* Абажуры из рисовой бумаги и картона можно покрыть бесцветным лаком, чтобы легче было за ними ухаживать.

* Не используйте для мытья хрустальной люстры средство для мытья посуды и мыло: от них она может потерять блеск.

* Подвески люстры удобно протирать во влажной хлопчатобумажной перчатке.

* После любой влажной уборки сразу и тщательно протирайте насухо все металлические каркасы на люстрах.

Нарисуйте на лице счастливое будущее

ЖЕНЩИНЫ КАЖДОЕ УТРО НАЧИНАЮТ С МАКИЯЖА — ЭТО ДЕЛАЕТ ИХ УВЕРЕННЫМИ В СЕБЕ И НЕЗАВИСИМЫМИ. ВО ВСЕ ВРЕМЕНА ЛИ ТАК БЫЛО?

Полцарства за рабыню-косметолога

В Древнем Риме из-за умелой рабыни устраивали настоящие войны. Волосы тогда красили ядовитой краской, сделанной из пиявок и другой мерзости. От нее чернели не только волосы, но и зубы — приходилось держать во рту оливковое масло. Лицо осветляли ядовитыми свинцовыми белилами. А в глаза, чтобы они расширились и заблестели, закапывали настойку очень ядовитой белладонны. Тут нужна опытная рука, чтобы дело не закончилось смертью.

На Руси пользовались теми же ядовитыми свинцовыми белилами, щеки усердно терли свеклой, глаза и брови до черноты подводили углем и сурьмой. Волосы красили отваром луковой шелухи, коры ольхи, с помощью шафрана. Соком лука и чеснока лечили бородавки и мозоли.

Одно пятно там, другое — здесь

Наложение косметики — отличный антидепрессант. В трудную минуту можно просто подойти к туалетному столику и нарисовать на лице счастливое будущее. Врачи-психиатры давно заметили, что в тяжелой депрессии женщина перестает пользоваться косметикой.

Психологи утверждают, что женщины, которые на одежду и косметику тратят много денег, в 2 раза реже страдают депрессиями.

Замечательная русская поэтесса Марина Цветаева редко красилась, но в один из тяжелых периодов жизни в эмиграции вдруг начала. Она переживала разрыв с горячо любимым человеком. «Это было что-то ужасное. Одно пятно там, другое — здесь», — вспоминали современники. «Неадекватный макияж — признак тяжелых личностных нарушений» — пишут в учебниках по психиатрии. Когда танцовщица Айседора Дункан потеряла в автокатастрофе двух детей, она стала все чаще прибегать к алкоголю и перестала общаться с близкими. Она еще оставалась прекрасной, но... Волосы выкрасила в ярко-красный цвет, а макияж создавал такое впечатление, что она красилась, не глядя в зеркало.

Есенин пудрил лицо и красил губы

Сергей Есенин, возлюбленный Айседоры Дункан, в тяжелый и пьяный период также начал прибегать к косметике словно для того, чтобы подчеркнуть отвращение к жизни. Он пудрил лицо так, что рыжеватая щетина проступала еще явственнее и ярче, начал подкрашивать губы, а это даже в те странные времена, когда ломались стереотипы, вызывало нездоровое внимание.

Мужчины любят, когда косметики поменьше

В Шотландии провели психологический тест: предоставили женщинам и мужчинам фото нескольких девушек и спросили, какие из них больше нравятся. Снимки отличались количеством помады, румян и туши для ресниц.

Оказалось, взгляды на женскую привлекательность у мужчин и женщин отличаются: первые предпочли фото, где макияжа как можно меньше, вторые — наоборот. Психологи уверены, что представления о красоте дамам навязали редакторы глянцевых журналов (чаще женщины), которые тоже понятия не имеют, что нужно мужчинам.

Для пышных ресниц

● Чтобы реснички не ломались, не выпадали и лучше росли, регулярно перед сном смывайте тушь и смазывайте их касторовым маслом. Наносите его с помощью ватной палочки или чистой кисточки от старой туши. Курс — месяц, затем сделайте перерыв на пару недель.

● Если хотите придать ресницам объем, выбирайте щеточку большого размера с густой щетиной. Щеточка в форме песочных часов приподнимет реснички и поможет достичь эффекта крыльев бабочки. Щеточка-спираль поможет удлинить ресницы, а изогнутая отлично их подкрутит.

● Реснички будут длинными и пышными, если перед нанесением туши кисточку как следует обтирать о края тюбика, чтобы снять лишнее. Красьте ресницы тонким слоем туши, затем слегка припудрите их и накрасьте снова.

Маски из облепихи

■ **ПИТАТЕЛЬНАЯ.** СМЕШАЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СВЕЖЕГО ОБЛЕПИХОВОГО СОКА С 1 ЖЕЛТКОМ, НАНЕСИТЕ НА ЛИЦО И ОСТАВЬТЕ НА 15 МИНУТ. СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

■ **ЕСЛИ ПОРЫ РАСШИРЕННЫЕ,** ЯГОДЫ ЗАМОРОЗЬТЕ, ОШПАРЬТЕ, РАСТОЛКИТЕ, ДОБАВЬТЕ СМЕТАНУ. НАНЕСИТЕ НА ЛИЦО НА 15 МИНУТ, СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

■ **УВЛАЖНЯЮЩАЯ.** НАНЕСИТЕ 1-2 СТ. ЛОЖКИ СОКА ОБЛЕПИХИ НА ЛИЦО С ПОМОЩЬЮ ТАМПОНА НА 10 МИНУТ И СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

Слизистый отвар семян айвы втираю в корни волос

АЙБОЛИТ

Айва мне заменяет косметические средства. Как? Поделюсь несколькими рецептами.

* При жирных волосах замочите 30 г семян айвы (примерно 1,5 ст. ложки) в 1 стакане воды на 1 час. После этого в эмалированной посуде на слабом огне доведите до кипения, тут же снимите с плиты и сразу же процедите. Теплый слизистый отвар втирайте в корни волос. Когда они высохнут, ополосните их горячей водой. Процедуру делайте ежедневно в течение недели. Отвар храните в холодильнике.

* Чтобы избавиться от пигментных пятен, айву натрите на мелкой терке, отожмите сок. Смочите в нем ватный тампон и протирайте проблемные участки кожи. Делайте так ежедневно до тех пор, пока кожа не очистится.

* Из айвы можно приготовить крем для сухой и увядающей кожи, а также от морщин.

Разотрите 2 ст. ложки мякоти с 2-3 ст. ложками топленого сливочного масла, 1 вареным желтком, 1 чайн. ложкой меда и растительного масла. Добавьте в смесь по капле 1 ст. ложку камфорного спирта и размешайте до однородной массы.

* Жирной пористой коже подойдет лосьон из айвы. Взбейте яичный белок, добавьте по 5 капель одеколона, камфорного спирта и сока айвы. Протирайте этим лосьоном кожу, и она станет гладкой, свежей и бархатистой.

Н. А. Ланичек, Светлоград, Ставропольский край

Чего не любят ногти

ШЕЛЛАК МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ?

В последнее время постоянно делаю маникюр шеллак. Очень красиво и удобно. Но слышала, что это вредно. Действительно таким маникюром можно испортить ногти?

Елена Р., Н. Новгород

Основания для беспокойства есть. Опасно не само покрытие, а методы, которыми приходится его снимать. Ногтевая пластина пересушивается, может отслаиваться от ногтевого ложа. Поэтому лучше делать перерывы. То же относится и к накладным ногтям. Можно в течение нескольких лет делать эту процедуру, и все будет в порядке. Но наступит момент, когда ногти сильно истончатся, и потребуется специальное восстановительное лечение. В любом случае женщинам с проблемными, например слишком тонкими, ногтями экспериментировать с такими процедурами не стоит. С возрастом нередко развивается патология щитовидной железы, замедляются обменные процессы, ногти растут уже не так быстро, становятся ломкими, сухими, поэтому вряд ли стоит давать им лишнюю нагрузку.

ПОСЛЕ КАЖДОЙ УБОРКИ НОГТИ НАЧИНАЮТ СЛОИТЬСЯ

Заметила, что после каждой уборки дома ногти начинают слоиться. Пробовала надевать перчатки, но мало помогает. Может, вообще отказаться от бытовой химии и по старинке пользоваться содой?

Вера Т., Омск

Про соду точно надо забыть. Перчатки, конечно, можно использовать, хотя под ними скапливается влага, а ногти этого совсем не любят. Но это лучше, чем контакт с чистящими порошками. Можно предварительно нанести защитный крем типа силиконового. А посуду мыть попробуйте щеткой на длинной ручке. Такую же найдите для мытья ванны. Ручную стирку со стиральным порошком хорошо бы вообще исключить.

А. И. Искандерова, мастер маникюра

Виноградное масло подарит молодость

Нерафинированное растительное масло, настоянное на размолотых виноградных косточках, называют маслом молодости.

Оно отличается от большинства других растительных масел высоким содержанием витамина Е: для удовлетворения суточной потребности организма в этом витамине достаточно 1 ст. ложки виноградного масла в день. Также оно снижает уровень холестерина, заживляет раны и предотвращает образование тромбов. И что еще важно: снижает риск развития болезней Паркинсона и Альцгеймера.

Как приготовить? Соберите виноградные косточки (их потребуется много и лучше из черного винограда), слегка подсушите, сложите в баночку и залейте растительным маслом так, чтобы оно было чуть выше косточек. Поставьте на водяную баню и в духовку на 6 часов. После этого хорошо укутайте баночку, дайте настояться до остывания. Когда остынет, сверху будет маслянистая жидкость. Соберите ее очень аккуратно — это и есть масло из виноградных косточек. В домашних условиях готовить его хлопотное дело, лучше купить в аптеке. Вот несколько косметических рецептов с маслом виноградной косточки.

* Для блеска и укрепления волос легкими движениями втирайте масло в кожу головы за 15 минут до мытья.

* Проблемная кожа? Пропитайте марлевую салфетку маслом виноградных косточек и наложите на лицо на 20 минут. Протрите кожу тампоном, смоченным в чистой теплой воде или отваре ромашки. Такая маска очищает, устраняет воспаления и улучшает цвет лица.

Пригодится

■ ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ДОМАШНИЙ СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА, В ОБЫЧНЫЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША НАСЫПЬТЕ КОФЕЙНУЮ ГУЩУ — СКРАБ ГОТОВ.

■ САМАЯ ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ДЛЯ МЫТЬЯ ВОЛОС — 34-35°С.

■ ПРИ СИЛЬНОЙ ПОТЛИВОСТИ ПРОТИРАЙТЕ КОЖУ 1-2 РАЗА В ДЕНЬ НАСТОЙКОЙ БЕРЕЗОВЫХ ПОЧЕК НА ВОДКЕ (1:5, НАСТАИВАЙТЕ 2 НЕДЕЛИ).

■ ТЕЛЕСНЫЙ ЦВЕТ ИДЕТ ВСЕМ. ИСКЛЮЧЕНИЙ НЕТ! ИМЕННО ПОЭТОМУ ОН ТАК ПОПУЛЯРЕН В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ.

Кефир не так прост

Кислотный пилинг — одна из самых востребованных косметологических процедур по удалению отмерших клеток.

Это улучшает цвет лица, делает кожу гладкой, разглаживает мелкие морщинки. Самые щадящие содержат фруктовую или молочную кислоту. Так что секрет неувядающей красоты хранится... в вашем холодильнике — на полке с кисломолочными продуктами! Кефир и сметана, простокваша и натуральный йогурт, сыворотка и творог содержат ту самую молочную кислоту, которая мягко отшелушивает кожу, избавляя ее от ороговевшего слоя, делает сияющей и увлажненной. Именно поэтому кисломолочные продукты часто используют в качестве ингредиентов косметических средств, в том числе и класса люкс. Почему бы не сделать кислотный пилинг у себя дома? Нанесите на кожу кефир (чем выше процент жирности, тем лучше). Через 10-15 минут смойте теплой водой.

Анекдоты

Один крутой мужик говорит другому:
— Давай сверим часы.
— Давай. У меня за девять тысяч баксов.
— А у меня за десять тысяч баксов. Твои отстают!

● ● ●

— Ура-а-а-а-а! Мама приехала! — бежала бабушка, обгоняя своих внуков.

● ● ●

— Ма-а-ам, а что я буду есть?
— Ну отвари себе пельменей...
— Хорошо, а что на обед?
— Ну яйца пожарь...
— А на ужин?
— А на ужин придет добрая мама и что-нибудь приготовит. Пельменей там или яишенку...

● ● ●

— Представляешь, приехал вчера домой, а рубашка вся в помаде!
— Да-а-а... Теперь от жены покоя нет, наверное?
— И не говори! Все время кричит: «Хочу такую же! Хочу такую же!»

● ● ●

— Стюардесса, почему мы летим и так трясемся?
— А кто вам сказал, что мы летим? Полоса вся разбитая, взлететь не смогли. До Ухрюпинска осталось всего 100 километров — и так доедем.

● ● ●

Изба, ночь. Старик и старуха спят. Вдруг раздается громкий грохот.
Бабка:
— Чего это такое?
Дед:
— Да штаны упали с печи.
Бабка:
— А че так громко?
Дед:
— Дак и я вместе с ними.

● ● ●

— Какое у тебя колечко красивое! Дорого стоит?
— Очень дорого: две истерики, разбитая ваза и почти месяц без секса.

● ● ●

Господа американцы, с нами надо дружить! У нас примерно 70 процентов мужского населения в танчики рубятся сутками — тренируются! Если че, мы вас предупреждали!

Зверье моё!

Владимир П. из Ярославской области давно мечтал о собаке. Но в его квартире уже жило семейство волнистых попугайчиков, два скворца и хомяк, поэтому мужчина боялся, что пес начнет обижать «малышню». А когда у него появился ретривер по кличке Граф (Владимир взял его из питомника), все сомнения развеялись сами собой. Собака оказалась настолько добродушной, что пернатые буквально вьют из нее веревки. Граф позволяет им кататься и спать на себе, дергать за уши. А излюбленное место отдыха хомяка — нос дружелюбного пса.

Должно помочь!

Из записок врача

СОСЕДКА ВСТРЕТИЛА ЛЮБОВНИЦУ МУЖА ВОЗЛЕ СВОЕЙ КАЛИТКИ. ДИАГНОЗ: У ОБЕИХ ВОЛОСЫ СЛАБЫЕ, АКТИВНО ВЫПАДАЮТ.

Вызвали к больному в соседнюю деревню. Судя по всему, инсульт, кровоизлияние. Что спасет? Из лекарств для мозга здесь в сельмаге в продаже только «Натс» — тройные орехи, помогут вашему мозгу». Прописал «Натс» и поехал дальше.

В другом селе еще один пациент — перелом. Тут все ясно, село пока большое, двадцать два жителя, поэтому еще не закрыта аптека, но продается только «Корега». Так уж если зубные протезы с нею намертво прилипают, то кости тем более...

Вечером в амбулаторию привезли деда. Хрипит, как пиратский диск с записями Высоцкого. Двусторонний бронхит, плеврит — в общем, всяческая пневмония. Дыхание затруднено — дал больному две подушечки жевательной резинки «Аэроволны» — свободное дыхание».

Посреди ночи разбудили крики — соседка встретила любовницу мужа возле своей калитки. Диагноз: у обеих волосы слабые, активно выпадают. Накапал каждой по три капли валерьянки из последнего пузырька и прописал «Шаума» — двойная сила волос». Укрывшийся от супруги сосед пил в моем курятнике до утра — у него с собой все было. Я присоединился с первыми петухами.

Утром раскалывалась голова — прописал ему и себе что-то от перхоти.

На закате пришел председатель бывшего колхоза, жаловался на все часа полтора. Я проанализировал симптомы, полистал справочник, подошла одна болезнь — персистирующая галакторея-аменорея. Посоветовал немедленно вернуться домой, лечь в постель и смотреть рекламу по телевизору. Точно должно помочь!

Евгений Обухов

Рассказик

Мужик говорит соседу: «Поздравляю, сразу видно, что ты женился — рубашка отлично выглажена!» — «Да, это первое, чему меня научила супруга».

Ой!

Круто сказано!

● Утро начинается не с кофе. Утро начинается с «Елки-палки! Уже вставать, что ли?!».

● Запад отстал от нас в танкостроении на 20 лет, в лапотестроении на 50, в граблестроении на 100, в надувании щек — навсегда.

● Есть 3 вещи, которые человек не сможет сделать никогда в своей жизни: посчитать волосы на голове, помыть глаза с мылом, дышать с высунутым языком. Ну все, все, можете засовывать языки назад, молодцы!

Рассказики

Одна подруга спрашивает другую: «А новый купальник какой у тебя?» — «Полосатый». — «А попа не будет на арбуз похожа?!» — «Будет». — «Прикольно. И грудь как арбузы, да?!» — «Не, как крыжовник...»

Стоит мужик в дверях кафе и кричит: «Кто таки поставил свой красный «ламборгини» на входе? Ни зайти, ни выйти! Я спрашиваю, чей он?» — «И шо ты орешь, Моня? Это же твой!» — «Знаю, просто, может, кто не в курсе!»

Спорт в нашей жизни

Чтобы разбудить мужа, жена боксера подходит к кровати и начинает считать до десяти.

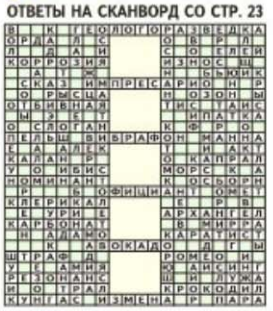
Если футболист корчится от боли, схватившись за лицо, значит, ему наступили на шнурок бутсы.

Если бы после матча футболисты менялись не майками, а трусами, женщины заинтересовались бы футболом.

Если у вас нет тренажера с бегущей дорожкой, можно намазать ступни вазелином и бегать на месте.

Под девизом «Пуля — дура, штык — молодец» российские биатлонисты одержали самую зрелищную победу в сезоне.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23



А директор лучше!

Дело было в Средней Азии в далекие советские времена. Понадобился как-то военной части дежурный из местных жителей на железнодорожном переезде без шлагбаума. Повесили простое объявление: «Требуется рабочий на переезде». Неделя проходит — ни одного желающего. Так бы все и закончилось без результата, если бы один местный аксакал не надоумил. Повесили другую бумажку: «Требуется директор переезда». На следующий день была огромная очередь из желающих.

Анатолий Ш., Воронеж

Куда уж лучше? — *Такой случай*

Ой, как мне хорошо!

ХОТЬ БЫ ОДНА ЗАРАЗА ИЗ ЖИВУЩИХ НА ЗЕМЛЕ ВОПЛОЩЕНИЙ БУДДЫ ПРИТАЩИЛА ЧЕГО-НИБУДЬ ПОЖРАТЬ...

Мне хорошо. Я абсолютно спокоен. Приятная тяжесть наполняет все тело. Мне очень хорошо. Мне никогда не было так хорошо. Дыхание ровное, меня наполняет прана. Все мои дхармы в полном порядке. Карма чистая. Телефон звонит. Который час? Опять опоздал на работу. Ну и хрен с ним. И пускай увольняют. Они же не знают, как мне хорошо. А будет же еще лучше, зараза! Хотя куда уж лучше? Правая рука тяжелая. Меня наполняет карма. Снаружи я слышу пение птиц. В дверь колотят. Это, видно, судебные исполнители пришли имущество забирать за долги. Хотя, что тут уже забирать, кроме унитаза. Ой, как мне хорошо! Трудно даже представить, как мне хорошо. Теперь надо лечь и расслабиться. Диван вчера бывшая жена увезла к маме. По всему телу разливается приятное тепло. В моем пупке загорается неземной свет. Он становится все ярче, ярче... Ибо электричество все равно отключили. Мне хорошо! А будет же еще лучше! Мне становится лучше с каждой минутой. Ощущение космической пустоты в области пупка. Прана наполняет живот, ибо больше его наполнять нечем. В холодильнике пусто. И холодильник тоже бывшая жена увезла. Чтоб ей нирваны не дождаться. И хоть бы одна зараза из живущих на земле воплощений Будды притащила чего-нибудь пожрать. Ой, как мне хорошо! Меня переполняет любовь ко всем людям. Вы слышите, люди, я вас всех люблю, чтоб вы все сдохли! Мне хорошо! А будет же еще лучше!

Рассказик

Мужик купил попугая и решил это дело обмыть. Налил себе стаканчик. Попугай: «Плесни и мне». Так уговорили они бутылку. Хозяин смотрит на птицу и говорит: «Если завтра попросишь опохмелиться, я тебе перья выщипаю». Утром просыпается и видит — попугай сложил крылья за спиной, ходит по подоконнику и рассуждает: «Солнечная сторона, центральное отопление... И на фига мне эти перья?»

Кошмарики

Попа лопнула по шву!

27-летняя жительница Тверской области Марина Е. выполняла приседания в спортивном зале, когда вдруг раздался громкий хлопок. По словам очевидцев, объемный зад девушки на их глазах взорвался. Врачи больницы, куда доставили пострадавшую, сообщили, что сдетонировали силиконовые имплантаты в ягодицах. Марина получила серьезные повреждения. По делу взорвавшейся попы ведется следствие.

О традициях

У бразильцев — карнавал. У цыган — кража. У грузин — тосты. У японцев — харакири. У немцев — дас ист фантастиш. У евреев — маленький, но гешефт. И только благодаря водке все вышеперечисленное укладывается в одном обычае, длящемся два дня и носящем название «русская свадьба».

Валерий Антонов

Любимая – как небо для полёта!

Облик оборотня в Европе
Миг на фотопленке
Наметан у наводчика
Сыск в земных недрах
Пророк из Торы
Верный конь Дон Кихота
Назойливый звук в ухе
Опасное заблуждение
Кузнечный инструмент
Войска у кочевников
Красноющая закуска к пиву
Мнение рецензента
Замыкает кириллицу
Дряхление вещи
Тыловой хвост дивизии
Масло для обряда
Амбарный зверь
Разрушение металла
Восковые постройки пчел
ВИА с хитом «В краю магнолий»
Коммерсант от шоубизнеса
Непоседа у ходиков
Обручник, муж Девы Марии
1
Легенда о Хозяйке Медной горы
Осадки, ставшие сугробом
2
В кружке природу изучает
Котлета со следами побоев
Неспешный бег коня
Газ защитного слоя Земли
Нательный образок
Известная гетера из Афин
Добрый дядя при сироте
Спуск на лыжах между флажков
Поэт с песней «Дороги»
Играл Горюнова в сериале
Дерево на лучшие луки
Прабабка рюкзака
Перл рекламщика
Тихоокеанский тупик
Город, выпускающий «Уралы»
Должность Луначарского
Статуя в роли колонны
Ударный музыкальный инструмент
Пища с небес по заказу Моисея
Валдис, разводящий звезд
Самый известный Болдуин
3
Польский сержант
Шахтер животного мира
Поступок высоким стилем
Надежда, поющая русские песни
Российский физик
Клюквенный напиток
3
Птица души у древних египтян
Руда меди
Затылок монеты
Оззи из Black Sabbath
Претендент на Нобелевку
Город, что защищала Жанна
Виртуоз с шашкой
Злобный царь Иудеи
Получатель чаевых
Большая куча соломы
4
Гавриил как Божий посланник
Римский император
Фильм Формана о Моцарте
Эдвард — норвежский композитор
Пластинчатые доспехи
Лоббист церкви
Поставил фильм «Разиня»
Тропический ткачик
Родня снетка
Ароматическая смола
Соль угольной кислоты
Бельгийский шансонье
Кара для безбилетного
4
Разумный довод
Апельсиновая газировка
Маслянистый плод для роллов
Спортсмен с черным поясом
Младший старший офицер
Древняя боевая палица
5
Красная планета
Заведение для двухлеток
5
Синоним слова «предатель»
Пафосный концерт
Шум, поднятый публикацией
Ильная рыба
Эталон пылкой влюбленности
Переброс через зону в хоккее
«Лагуна» около свинарника
Лодка народов Дальнего Востока
Сачок для целого косяка
Повод для развода
Зверь с герба Ямайки
Двое как единое целое

Лучшая диета осенью — её отсутствие

ОВЕН Вы стараетесь ничего не усложнять и принимать только простые решения? В этом ваша ошибка. Ситуация в семье будет не такой однозначной, как кажется. Постарайтесь разобраться, но не торопитесь с выводами. Восстановить нервную систему и снять напряжение помогут хвойные ванны. Полезно в такую ванну добавить морскую соль. Примите 15 ванн через день — и вам будет гарантировано душевное спокойствие.

ТЕЛЕЦ Осень — грустное время года. Природа увядает, дни становятся серыми и нагоняют тоску... Не удивляйтесь, если появятся апатия, излишняя тревожность, снижение трудоспособности. Обязательно высыпайтесь, не переживайте по пустякам и оставляйте время для себя, иначе не избежать скачков артериального давления. Самый эффективный способ нормализовать его: 1 ст. ложку меда растворите в 1 стакане минеральной воды, добавьте сок половины лимона. Выпейте натощак за один прием. Продолжительность лечения — 7-10 дней, затем нужно сделать перерыв на месяц.

БЛИЗНЕЦЫ В унылую осеннюю пору глазам недостает красок. Это сказывается на настроении. Если все вокруг серое, откуда взяться радужным надеждам и мечтам? Пусть вокруг вас будет больше теплых, солнечных тонов — желтого, красного, оранжевого. Они активизируют работу мозга. А если вдруг простудитесь, сходите в русскую баню и натритесь такой смесью: 2-3 ст. ложки соли и 1 ст. ложка меда. Все как рукой снимет.

РАК Звезды дадут шанс воссоединиться парам, которые долго были в разлуке. Выяснится, что чувства по-прежнему сильны. Отношения восстановятся, причем на этот раз никто не повторит старых ошибок. Не упустите возможность побаловать себя кизилом. Эта вкусная ягода — лучшее лекарство от всех желудочных проблем. Достаточно съедать в день небольшую горстку плодов, можно также готовить из кизила кисель, компот, варенье.

ЛЕВ Не торопите события, пусть все идет своим чередом. Наблюдайте за ситуацией: если поймете, что можете ее изменить, смело сделайте шаг вперед. Для вас наступило блаженное время — делайте все, что взбредет в голову. Никакого серьезного вреда своему здоровью вы причинить не сможете. Пользуйтесь моментом. Спите до полудня, наедайтесь вдоволь, ходите в гости — в общем, ни в чем себе не отказывайте!

ДЕВА Осенние дожди и увядающая листва настраивают на минорный лад? Разбавьте тоску апельсином. Съешьте фрукт, а кожуру оставьте благоухать на столе. А еще не забывайте о мяте: вдыхайте ее аромат, заваривайте чай, добавляйте в салаты. А можно просто растереть листочек в руках и насладиться мятным ароматом. О здоровье: побеспокойтесь почки, особенно если они — ваше слабое место. Чтобы предупредить воспаление, заварите очищенные тыквенные семечки из расчета 1 чайн. ложка на стакан кипятка и пейте как чай.

Для хорошего очищения кишечника утром, натощак, надо медленно разжевать зубок чеснока и так же медленно запить сывороткой. А на ночь выпить простоквашу с медом.

ВЕСЫ Если долго сидеть на одном месте, в жизни ничего не поменяется. Хандра и депрессия станут постоянными спутниками, и так будет продолжаться до тех пор, пока вы сами не попытаетесь изменить ситуацию. Сейчас самый подходящий момент, чтобы в корне поменять свою жизнь. Чтобы укрепить сердечную мышцу и защитить сердце, полезно ежедневно съедать по 2-3 киви. Этот плод снижает вязкость крови и защищает сосуды от тромбов.

СКОРПИОН Попросите прощения у всех, кого обидели, хотя бы мысленно, но лучше лично. Не бойтесь, что о вас плохо подумают, скорее, этот поступок вызовет уважение. О здоровье: обязательно включите в свой рацион петрушку. Добавляйте ее в салаты и супы, посыпайте бутерброды. Особенно петрушка полезна тем, кто страдает гастритом — не исключено его обострение. И еще по утрам рекомендуем натощак пить овсяной кисель, приготовленный на воде.

СТРЕЛЕЦ Поменяйте свое отношение к осени! Осень не только пора хмурой погоды, слякоти и холода, но и пора разноцветных листьев, теплых и мягких свитеров, шарфов. Попробуйте найти в этом прелесть и убежать от хандры. Улыбайтесь собственным добрым мыслям, и они с радостью подарят хорошее настроение. Не упускайте возможности хотя бы 15 минут в день прогуляться на свежем воздухе и подзарядиться солнечной энергией. И не стоит экономить на электричестве: чтобы держать организм в тонусе, нужно яркое освещение (особенно темными осенними вечерами).

КОЗЕРОГ Будет казаться, что в жизни чего-то не хватает — острых ощущений, эмоций, впечатлений... Скорее всего, ваша душа просит перемен. А значит, пришло время заняться чем-то новым. Может, научиться готовить блюда грузинской кухни или записаться на курсы массажа? Чтобы подготовить организм к холодам, утром, натощак, и перед сном пейте по 1 стакану воды комнатной температуры с растворенной 1 ст. ложкой меда — болезни обойдут вас стороной.

ВОДОЛЕЙ Окружите себя солнечным настроением. У природы нет плохой погоды! Бабье лето должно быть ярким и красивым, поэтому ничто не должно мешать наслаждаться жизнью во всей ее красе. Чтобы избавиться от хандры, займите чем-нибудь руки. Проверенный способ: уборка, стирка и другие домашние дела — это избавляет от накопившегося негатива.

РЫБЫ Появится ощущение, что вы запутались и не можете понять, когда поступаете правильно, а когда ошибаетесь. Возможно, вы ждете, что кто-то направит вас по нужному пути? Этого не случится, поэтому не оглядывайтесь назад. Постарайтесь не растрачивать свое время на ненужных людей и пустые разговоры. Чем хороша осень, так это тем, что лучшая диета в это время года — ее отсутствие. Сейчас нужно больше энергии, чем летом. Всего пригоршня чернослива или фиников поможет взять стресс под контроль.

Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края)

31670

Объединенный каталог «Пресса России»

42404

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»

53995

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

- **На приёме у дерматолога** КЛЕЩ ПРОСЫПАЕТСЯ В 7 ЧАСОВ ВЕЧЕРА.
- **Жизнь после операции** АОРТОКОРОНАРНОЕ ШУНТИРОВАНИЕ.
- **Отказали почки** КОГДА ПОРА ИДТИ НА ГЕМОДИАЛИЗ.
- **Сам себе доктор** НАМЫЛИМ БОЛЯЧКУ.
- **На приёме у окулиста** О КАТАРАКТЕ.

Эвалар

Только Сабельник Эвалар «отсекает» боль в суставах, не повреждая желудок![1]

«Настойка Сабельника» Эвалар — это единственное лекарство на основе сабельника[2], которое:

- лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении артритов и артрозов
- при совместном приеме с нестероидными противовоспалительными средствами усиливает их эффект и позволяет снизить дозу

Настойка Сабельника Эвалар бережно лечит суставы, не повреждая желудок!

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

Реклама. [1]Среди лекарств на основе сабельника. [2]По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ, на ноябрь 2013 г. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-36-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ayboli.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№ 77-1485 от 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 185842 экз. Заказ 1458. Объем: 6 п.л. Дата выхода в свет: 30.09.2015 г. Подписано в печать 23.09.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы)

Общий тираж 208172 экз.

18+